

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМООЦІНКИ ФОТОГРАФІВ

на здобуття освітнього рівня «магістр»
спеціальність «053-Психологія»

Здобувача 2-го року магістратури
заочної форми навчання
Марії ОПАРИ
Науковий керівник:
доктор філософії в галузі психології,
асистент кафедри загальної психології
Аліна БАХВАЛОВА

Допустити до захисту на ЕК №1
кафедра загальної психології
протокол № _____ від _____
завідувачка кафедри:
кандидат психол.наук, доцент
Ганна ЮРЧИНСЬКА

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМООЦІНКИ ФОТОГРАФА	7
1.1. Професійна самооцінка як предмет психологічного дослідження	7
1.2. Індивідуально-психологічні властивості особистості фотографа як детермінанти його професійної самооцінки.....	18
1.3. Детермінанти професійної самооцінки фотографа	32
РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПРОФЕСІЙНОЇ САМООЦІНКИ ФОТОГРАФІВ	41
2.1. Обґрунтування вибору і опис методів дослідження	41
2.2. Аналіз результатів дослідження детермінант професійної самооцінки фотографа.....	45
2.2.1. Характеристика вибірки.....	45
2.2.2. Аналіз загальної професійної самооцінки.....	47
2.2.3. Аналіз шкал зовнішніх детермінант.....	50
2.2.4. Аналіз шкал внутрішніх детермінант.....	54
РОЗДІЛ 3: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ АДЕКВАТНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ САМООЦІНКИ.....	64
3.1. Результати емпіричного дослідження.....	64
3.2. Рекомендації щодо формування адекватної професійної самооцінки фотографів.....	68
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. У сучасному світі фотографія відіграє важливу роль у формуванні інформаційного простору, масової культури та індивідуальної ідентичності. Від перших експериментів з камерою-обскурою і дагеротипії до цифрової революції та появи мережевого візуального контенту – фотографія пройшла тривалий історичний шлях, трансформуючи технічні засоби, естетичні практики та соціальний сенс образу [1]. Якщо раніше фотографія слугувала головним чином як документальний доказ чи портретний знімок, то сьогодні вона – інструмент комунікації, маркетингу, мистецького самовираження та соціальної впливовості. Розвиток цифрових технологій, доступність професійного обладнання і поширення платформ для демонстрації робіт суттєво розширили поле діяльності фотографа: від класичного студійного портрету до комерційної, журналістської, арт-фотографії та контент-виробництва для соцмереж.

Професія фотографа поєднує творчий потенціал і підприємницьку діяльність: успішність у професії залежить не лише від технічних навичок і естетичного чуття, але й від вміння самоінтерпретувати свою роботу, будувати професійні відносини з клієнтами, управляти власним брендом і адаптуватися до ринкових умов. У цій системі важливу роль відіграє професійна самооцінка – сукупність уявлень, переконань і емоційних ставлень фахівця щодо власної професійної компетентності, досягнень і потенціалу. Професійна самооцінка формує мотивацію до розвитку, стійкість до невдач, готовність до експериментів і самопрезентації, а також впливає на вибір кар'єрних стратегій і якість міжособистісної взаємодії в професійному середовищі.

Актуальність дослідження особливостей професійної самооцінки фотографів зумовлена кількома факторами.

- По-перше, в умовах високої конкуренції на ринку візуальних послуг і швидкої технологічної зміни питання самосприйняття фахівця стає ключовим для забезпечення професійної адаптації й успішності.

- По-друге, творча природа роботи фотографа ставить специфічні вимоги до самооцінки: тут переплітаються об'єктивні критерії якості (техніка, експозиція, композиція) і суб'єктивні (оригінальність бачення, авторський стиль), що може породжувати внутрішні конфлікти, перфекціонізм або, навпаки, занижену самооцінку.

Стан наукової розробленості проблеми в українській та зарубіжній науці. Аналіз наявних досліджень показує, що у світі проблематика професійної діяльності фотографа розглядалася в рамках психології творчості, досліджень професійної ідентичності та особистісних рис, викликів розвитку і широкого застосування штучного інтелекту [2, 3, 4, 5]. Водночас специфічні дослідження, орієнтовані саме на фотографів, у міжнародній літературі представлені обмежено й частіше зосереджуються на окремих аспектах (наприклад, творчій ідентичності, самопрезентації у соцмережах, комерційному позиціонуванні). В Україні питання дослідження фотографів як професіоналів не розроблено взагалі. Є поодинокі розробки, що стосуються предмету фотожурналістики [6, 7], у яких основана увага приділяється вимогам до фотожурналіста, а також проблеми і шляхи їх вирішення. Більшість досліджень направлені на розгляд фотографії як виду мистецтва, як процесу чи культурного феномену, соціального впливу фотографії. Але відсутні дослідження фотографа як професіонала та його психологічного профілю.

Отже, існує наукова прогалина, що обґрунтовує проведення спеціалізованого дослідження. Дослідження професійної самооцінки фотографів має не лише теоретичне значення — воно дозволяє уточнити механізми формування самооцінки в умовах творчої та ринкової діяльності, визначити внутрішні і зовнішні детермінанти цього процесу, виявити зв'язки між самооцінкою, творчою активністю та психологічним благополуччям — але й практичне: результати можуть стати основою для програм професійного супроводу, тренінгів з розвитку самопрезентації, консультування фотографів щодо кар'єрного розвитку і профілактики вигорання.

Об'єкт дослідження: Професійна самооцінка особистості.

Предмет дослідження: Детермінанти професійної самооцінки фотографів.

Мета дослідження: Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити детермінанти професійної самооцінки фотографів, встановити їх відмінності залежно від жанру фотографії.

Основні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей професійної діяльності фотографа як суб'єкта праці та виділити потенційні психологічні детермінанти його самооцінки.
2. Емпірично визначити особливості та структуру професійної самооцінки фотографів через порівняння груп фотографів.
3. Порівняти детермінанти професійної самооцінки груп фотографів різних жанрів.
4. Розробити рекомендації щодо розвитку адекватної професійної самооцінки у фотографів.

У межах дослідження було висунуто дві основні гіпотези:

1. Фотографи схильні до заниженої професійної самооцінки.
2. Фотографи жанрів, пов'язаних з активною міжособистісною взаємодією, демонструють вищий рівень комунікативних схильностей.

Для емпіричного дослідження були використані такі методи:

- Анкетування, у якому представлені блоки «Демографічні і професійні дані», «Загальна професійна самооцінка і задоволення від діяльності» з суб'єктивним оцінюванням себе як професіонала і рівня задоволення від професійної діяльності, «Зовнішні детермінанти» з оцінюванням компонентів зовнішніх чинників, а також «Знання і навички з фотографії» як компонента внутрішніх чинників, що відноситься до когнітивної сфери.

- Методика “Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС” (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) для оцінки комунікативного компоненту емоційно-вольової сфери.
 - Шкала креативного потенціалу та практичної креативності (creative potential and practised creativity scale (cppc-17)) Т.С. Diliello, & J.D. Houghton (адаптація Л.М. Карамушки, М.Є. Тиченко) в урізаному варіанті без врахування шкали *сприйнятої організаційної підтримки* оскільки дослідження направлене на самозайнятих/фріланс фотографів для оцінки творчого потенціалу і самореалізації.
 - Коротка шкала саморефлексії та інсайту (Short self-reflection and insight scale) Р.І. Silvia (адаптація М.Є. Тиченко) для оцінки професійної рефлексії.
- Розглянемо кожен з наведених вище методик.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному дослідженні професійної самооцінки саме в професійній групі фотографів з урахуванням їх специфіки діяльності, поєднанні творчих, технічних, соціально-психологічних і комерційних аспектів роботи, а також у визначенні практичних рекомендацій, адаптованих до умов сучасного візуального ринку.

Структурно робота складається з вступу, теоретичного аналізу літератури і наукових джерел, методичної частини, результатів емпіричного дослідження, обговорення результатів і практичних рекомендацій, висновків та додатків.

Проведене дослідження сприятиме глибшому розумінню психологічного профілю фотографа як професіонала в сучасних умовах і надасть інструменти для підвищення їх професійної стійкості, творчого потенціалу та задоволення від професійної діяльності.

РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМООЦІНКИ ФОТОГРАФА

1.1. Професійна самооцінка як предмет психологічного дослідження

Професійна самооцінка розглядається як один із ключових компонентів самосвідомості особистості, що відображає ставлення людини до себе як фахівця. Починати розгляд професійної самооцінки необхідно з визначення поняття «самооцінка особистості».

Самооцінка – це складовий елемент самосвідомості, який охоплює не тільки знання людиною про себе, але й її оцінку власних фізичних характеристик, здібностей, моральних якостей, вчинків, а також положення серед інших і ставлення до себе. Іншими словами, це та оцінка, яку особистість здійснює сама стосовно себе, своїх можливостей, якостей, свого становища та взаємин із зовнішнім середовищем [8].

Самооцінка постає як результат оціночної діяльності особистості — вона не формується ізольовано, а виступає складовою частиною ширшого процесу оцінювання себе в взаємодії з навколишнім світом. Людина фіксує, що відбувається, зіставляє це з власними потребами, прагненнями, очікуваннями, прогнозами та здійснює висновки щодо себе.

Самооцінка має важливе значення для організації саморегуляції поведінки, вибору життєвих цілей, ставлення до успіхів і невдач. Без адекватної самооцінки людині складно визначити себе, своє місце в житті та реалізувати власний потенціал.

Згідно з визначенням Американської психологічної асоціації, самооцінка – ступінь, до якої якості та характеристики, що містяться в Я-концепції людини, сприймаються як позитивні. Це відображає фізичний образ людини про себе, її досягнення та здібності, цінності та сприйнятий успіх у досягненні цих цілей, а також те, як інші сприймають цю людину та реагують на неї. Чим позитивніше сукупне сприйняття цих якостей та характеристик, тим вища самооцінка людини. Досить високий рівень самооцінки вважається важливим компонентом

психічного здоров'я, тоді як низька самооцінка та почуття нікчемності є поширеними депресивними симптомами.

Першим, хто ввів поняття “самооцінка”, був Уільям Джеймс. Він вважав, що залежність між досягненнями особистості її та рівнем домагань (прагненням досягти певної мети) визначає рівень самоповаги або самооцінки. Якщо досягнення відповідають або перевищують рівень домагань, самооцінка буде підвищена; коли прагнення значно перевищують реальні досягнення — самооцінка може бути зниженою. Рівень домагань — це те, до чого людина прагне та що вважає досяжним з огляду на свої можливості і попередній досвід.

Отже, для збереження або підвищення самооцінки особистість може або підвищувати власні досягнення, або коригувати рівень домагань — зменшуючи їх або змінюючи пріоритети.

Взаємозв'язок цих компонентів підкреслює, що самооцінка є не лише пасивним відображенням, але і активним регулятором — вона впливає на спрямованість особистості, її активність, здатність до саморозвитку.

Структура самооцінки містить такі основні компоненти:

- Когнітивний компонент – знання людини про себе, власні якості, здібності, обмеження.
- Емоційно-ціннісний компонент – ставлення до себе: наскільки людина задоволена собою, приймає чи відкидає себе.

Ці компоненти взаємодіють: знання про себе дають підґрунтя оцінці, а оцінка через емоції і цінності визначає, як особистість реагує на свій досвід. Також структура самооцінки залежить від минулих досягнень, очікувань і соціальних оцінок.

Формування цього механізму відбувається не ізольовано, а в умовах соціальної взаємодії — через оцінку з боку інших, порівняння себе з оточуючими, аналіз власних досягнень та невдач. При цьому самосвідомість поступово розвивається від простого «я існую» до більш складного «я як суб'єкт діяльності».

Наприклад, когнітивно-емоційна модель може враховувати ретроспективну, актуальну та прогностичну самооцінку — тобто, як людина оцінює себе у минулому, тут і зараз, а також як вона прогнозує своє ставлення до себе у майбутньому.

Соціальне середовище (сім'я, однолітки, школа, робоче середовище) виступає ключовим детермінантом розвитку самооцінки. Діяльність людини — її здатність результативно діяти, відчувати себе суб'єктом активності — також має важливе значення.

Також важливо враховувати, що самооцінка не є строго статичною: хоча існує певна стійкість, вона може змінюватися під впливом нових життєвих обставин, досвіду, оцінок інших.

Одним із важливих параметрів самооцінки є адекватність — наскільки уявлення людини про себе відповідають реальним обставинам, її можливостям та досягненням. Інший рівень самооцінки — наскільки реально оціненою є особистість: чи співвідносить вона свої досягнення з ідеалами, чи завищує/занижує їх.

Адекватна самооцінка характеризується тим, що людина реально оцінює свої можливості і досягнення, критично ставиться до себе, враховує й думку інших, ставить досяжні цілі.

Неадекватна самооцінка може бути двох типів:

- **Завищена:** людина має переоцінене уявлення про себе, власні можливості, може ігнорувати свої невдачі, вважати, що оточуючі мають її розуміти і підтримувати, і не готова визнавати власні обмеження.
- **Занижена:** людина недооцінює себе, має невпевненість, часто боїться проявити ініціативу, стримує активність через страх оцінки, не ставить перед собою амбітних завдань.

Ці характерні риси проявляються в поведінці та міжособистісних взаєминах: наприклад, при завищеній самооцінці можуть частіше виникати конфлікти через зарозумілість чи нетерпимість, при заниженій — через надмірну самокритику, пасивність чи ухиляння від участі.

Майкл Керніс ввів класифікацію самооцінки за стійкістю:

- стійка самооцінка — менш залежна від зовнішніх оцінок, стабільна незалежно від ситуацій;
- нестійка — швидко змінюється під впливом похвали чи критики.

Процес формування самооцінки тісно пов'язаний із розвитком самосвідомості особистості. Зазвичай самооцінка активно починає формуватись у ранньому дитинстві, коли дитина починає виділяти себе з оточення, і має елементарне уявлення про себе — як окрему особистість.

Далі, у молодшому шкільному віці, розвиток рефлексивної здатності дає змогу дитині здійснювати самооцінку: оцінювати власні дії, ставлення до себе, реагування оточуючих. Наприклад, за підходом Л. С. Виготський, самооцінка дітей молодшого шкільного віку ще нестійка і нерідко має завищений позитивний характер з огляду на прагнення бути «хорошим».

На підлітковому етапі самооцінка починає диференціюватись: акценти зрушуються від загальної оцінки поведінки до окремих соціальних ситуацій, вчинків, взаємин із ровесниками та дорослими. У юнацькому віці відбувається активна трансформація образу «Я» — «Я-концепції», і самооцінка стає важливим компонентом цього процесу.

Таким чином, формування оптимальної самооцінки значною мірою визначається зовнішніми впливами (сім'я, школа, колектив) та власною діяльністю особистості — через усвідомлення себе як суб'єкта цієї діяльності.

Самооцінки людини формуються під впливом різних чинників. Це й порівняння образу реального «Я» з образом ідеального «Я», тобто з уявленням про те, якою б людина хотіла б бути. Це й привласнення людиною тих оцінок і стандартів, які вона отримує від інших людей, насамперед від свого найближчого оточення. І нарешті це успішність дій людини – як реальна, так і уявна. Незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні судження людини про себе або інтерпретації суджень інших людей, індивідуальні ідеали або культурно задані стандарти, вона завжди має суб'єктивний характер [21, с.347].

За своїм внутрішнім змістом самооцінка є складною не тільки тому, що вона багатоаспектна і включає різні змістовні елементи, але й тому, що ці елементи можуть відрізнятися за рівнями усвідомленості [24]. Частина оцінок може бути усвідомленою і вербалізованою — людина чітко розуміє, як ставиться до власних якостей і можливостей. Інша частина має неусвідомлений або частково усвідомлений характер, коли оцінка проявляється через емоційні реакції, поведінкові прояви чи вибір життєвих стратегій.

Самооцінка також може мати диференційований характер, тобто стосуватися окремих сфер (інтелектуальної, моральної, комунікативної, професійної тощо), або інтегральний, що визначає загальне ставлення людини до себе як до особистості. Її структура включає когнітивний компонент (знання про себе), емоційно-оцінний компонент (ставлення до цих знань) і поведінковий компонент (способи самопрезентації та саморегуляції).

Професійна самооцінка є специфічною складовою загальної самооцінки і відображає уявлення людини про власну компетентність, ефективність і успішність у професійній діяльності.

Згідно з узагальненням у роботі А. Бахвалової, професійна самооцінка:

- відображає рівень задоволеності власними професійними здібностями;
- регулює професійну активність, рівень домагань та мотивацію;
- впливає на вибір професійних стратегій поведінки і кар'єрних рішень;
- є важливим фактором психічного здоров'я та емоційної стійкості працівника.

Вона формується під впливом професійного середовища, вимог діяльності, рівня підготовки, результативності праці, соціального статусу та очікувань [25].

Онуфрієва Л.А. зазначає, що професійна самооцінка є центральним компонентом професійної самосвідомості особистості, який пов'язаний із ціннісним ставленням до власного «Я», до професійних якостей і результатів професійної діяльності майбутніх фахівців соціономічних професій. Підтверджено, що професійна самооцінка формується під впливом змісту професійної діяльності, результатів, досягнутих у цій діяльності, індивідуальних

властивостей особистості, а також властивості якості, яка оцінюється. Основними параметрами професійної самооцінки виступають ступінь адекватності, критичність і міра стійкості особистості [26].

Професійна самооцінка має важливе значення для усвідомлення особистістю свого професійного «Я», формування професійної ідентичності, мотивів до саморозвитку, а також для подальшої адаптації та ефективності у професійній діяльності.

Професійна самооцінка дозволяє людині чіткіше сформулювати: «Хто я як професіонал?», «Які мої можливості, компетенції, обмеження?». Це питання фокусується на «професійному Я». Дослідження показують, що самосприйняття й оцінка власних професійних можливостей прямо впливають на формування цього «Я». Наприклад, у роботі про формування професійної ідентичності студентів-медиків зазначено: «Professional identity contributes ... self-confidence and job satisfaction» (є позитивною складовою) [27]. Таким чином, високо розвинена професійна самооцінка сприяє більш ясному й стійкому самосприйняттю як професіонала.

Професійна ідентичність — це внутрішнє відчуття належності до певної професійної спільноти, прийняття її цінностей, стандартів, ролей. Дослідження показують, що без адекватної професійної самооцінки цей процес може бути порушеним. Професійна ідентичність формується через поєднання особистісних уявлень про себе, професійних компетентностей, очікувань та зовнішніх соціальних оцінок. Дослідження показують, що професійна самооцінка є ключовою умовою повноцінного та стабільного становлення професійної ідентичності. Зокрема, низка авторів наголошують, що без відповідного рівня впевненості у власній професійній компетентності людина не може інтегрувати професійну роль у структуру Я-образу.

У дослідженнях Дж. Марсія підкреслюється, що процес професійного самовизначення залежить від рівня усвідомленості власних здібностей та реалістичної самооцінки. Особи з адекватною самооцінкою частіше досягають

статусу «досягнутої ідентичності», тоді як люди з нестійкою чи заниженою самооцінкою залишаються у стані «мораторію» або «дифузії» [28].

Не менш важливою є стабільність самооцінки, а не лише її рівень. Дослідження показують, що коливання самооцінки (характерні для творчих професій, зокрема фотографів) часто призводять до нестійкої професійної ідентичності.

Такі особи:

- різко реагують на критику,
- ставлять під сумнів свої професійні здібності,
- можуть часто змінювати стиль, напрям або навіть професійну самопрезентацію,
- відчують професійну невпевненість.

Це уповільнює процес ідентифікації з професією та створює ризик професійних криз.

Вплив самооцінки на здатність приймати професійні ролі є одним із ключових напрямів дослідження професійного становлення особистості, оскільки саме самооцінка визначає, як людина сприймає себе в системі професійних відносин і наскільки готова брати на себе відповідальність, ініціативу та рольові функції у професійній спільноті.

1. Самооцінка як основа професійної ідентичності та рольової поведінки

За Л. Мітіною, І. Бехом, В. Онуфрієвою, адекватна самооцінка є психологічним ядром професійної ідентичності.

Людина, яка має сформоване уявлення про себе як про фахівця (свої компетенції, сильні й слабкі сторони), легше приймає професійні ролі, бо розуміє своє місце в структурі діяльності та команді.

Наприклад, майбутній фотограф із усвідомленим професійним «Я» здатен чітко позиціонувати себе — як організатора, консультанта, митця, комунікатора тощо.

2. Вплив рівня самооцінки на прийняття ролей

Адекватна самооцінка сприяє гнучкому прийняттю професійних ролей: фахівець упевнений у своїх силах, але здатен визнавати межі компетентності, брати на себе нові завдання, ініціювати зміни, взаємодіяти з колегами на рівних.

Занижена самооцінка обмежує рольову поведінку: така людина часто уникає відповідальності, ініціативи, боїться помилок, схильна до рольової пасивності.

Завищена самооцінка, навпаки, призводить до рольових конфліктів – фахівець може переоцінювати свої можливості, ігнорувати зворотний зв'язок або не враховувати роль інших учасників професійного процесу.

3. Взаємозв'язок самооцінки й рольової компетентності

Професійна роль — це соціально задана система очікувань, а самооцінка — внутрішня система самоприйняття. Якщо ці дві системи узгоджуються, формується рольова компетентність – здатність ефективно виконувати свої функції, дотримуватись професійних норм і водночас залишатись автентичним.

Самооцінка тут виступає регулятором: вона допомагає особистості інтерпретувати роль не як зовнішній тиск, а як спосіб самовираження.

4. Рефлексивна функція самооцінки

Самооцінка забезпечує рефлексію власної діяльності та ролі: людина здатна оцінити, наскільки успішно вона виконує свої функції, які дії сприяють або заважають професійному розвитку.

У дослідженнях А. Бандури зазначено, що саме впевненість у власній ефективності (self-efficacy) сприяє активному прийняттю нових ролей і виконанню їх на високому рівні [29]. Згідно з А. Бандурою, професійна самоефективність є важливою ланкою між самооцінкою та професійною ідентичністю. Люди з високою самоефективністю: відчують контроль над результатами своєї діяльності, легше долають труднощі, активно включаються в розвиток професійних навичок, демонструють стабільну професійну самооцінку. Це створює сприятливі умови для формування сильної професійної ідентичності.

Коли професіонал адекватно оцінює свої сильні й слабкі сторони, він/вона краще усвідомлює напрямки розвитку. Самооцінка дає зворотній зв'язок («я знаю,

що мені потрібно вдосконалити») і породжує мотивацію до навчання, вдосконалення, підвищення кваліфікації.

Особи з адекватною професійною самооцінкою обирають реалістичні професійні цілі, демонструють вищий рівень домагань та здатність до саморозвитку. Вони:

- впевнено ставлять перед собою нові професійні завдання,
- демонструють внутрішню готовність до навчання та вдосконалення,
- беруть на себе відповідальність за результат.

Навпаки, занижена самооцінка зумовлює уникнення складних завдань, зменшення домагань, страх помилок і надмірну залежність від зовнішнього схвалення. Завищена самооцінка може вести до неадекватних професійних очікувань, ігнорування реальних труднощів та ризику професійних помилок.

Для фотографів, як представників творчої сфери, мотиваційна складова професійної самооцінки набуває особливої виразності. Їх діяльність пов'язана з:

- потребою у творчій реалізації,
- залежністю від зовнішнього схвалення,
- самопрезентацією у публічному просторі,
- необхідністю підтримувати креативність,
- конкуренцією та постійним порівнянням із колегами.

Тому саме внутрішня мотивація (інтерес до творчості, самовираження, прагнення до майстерності) забезпечує стабільність професійної самооцінки, тоді як зовнішня мотивація (визнання, лайки, оцінки клієнтів) може робити її вразливою та нестійкою.

Л. Колесник для оцінювання рівнів сформованості професійної самооцінки виділяє такі чотири критерії: мотиваційно-ціннісний, змістовий, конативний та рефлексивний. Відповідно показниками цих критеріїв визначаються аксіологічний компонент за мотиваційно-ціннісним критерієм, когнітивний компонент за змістовим критерієм, емоційно-вольовий компонент за конативним критерієм і рефлексивно-оцінний компонент за рефлексивним критерієм [30].

Використовуючи подану Л. Колесник систему оцінювання ми можемо на її основі розробити структуру професійної самооцінки фотографів.

Показниками компонентів професійної самооцінки фотографа можна вважати такі:

1. Аксіологічний компонент (мотиваційно-ціннісний критерій)

Проявляється у усвідомленні власних професійних цілей і цінностей, пов'язаних із творчою діяльністю.

Фотограф характеризується:

- розумінням і прийняттям цінностей професії (естетика, достовірність, етичність зйомки, авторська відповідальність);
- ідентифікацією себе з професійною спільнотою, прийняттям її стандартів і культурних традицій;
- усвідомленням особистісних якостей, що сприяють успіху в творчій роботі (спостережливість, емоційність, креативність, комунікабельність);
- визнанням важливості безперервного саморозвитку та професійного вдосконалення.

2. Когнітивний компонент (змістовий критерій)

Пізнавальна складова охоплює усвідомлені уявлення особистості про власні професійні якості, рівень компетентності, можливості та обмеження. Йдеться про те, як фахівець інтелектуально оцінює себе у професійній сфері. Відображає рівень знань і розуміння власної діяльності у сфері фотографії.

До нього належить:

- усвідомлення меж власної компетентності та готовність до навчання;
- знання технологічних, композиційних, світлових і психологічних основ фотографування;
- розуміння механізмів оцінки якості фотографічного продукту та критеріїв естетичної цінності;
- володіння аналітико-синтетичними вміннями (уміння оцінювати, порівнювати, узагальнювати й удосконалювати результати власної роботи).

Пізнавальна складова професійної самооцінки значною мірою ґрунтується на механізмах рефлексії, самоаналізу та соціального порівняння. Вона створює основу для постановки реалістичних професійних цілей і визначення рівня домагань.

У творчих професіях, зокрема у фотографів, когнітивна складова часто включає аналіз як технічних, так і креативних здібностей, що робить її більш комплексною та динамічною.

3. Емоційно-вольовий компонент (конативний критерій)

Виявляється у здатності фотографа керувати власними емоціями, станами й поведінкою у творчому процесі, а також емоційне ставлення людини до самої себе як професіонала, рівень задоволеності власними досягненнями, почуття професійної гідності та переживання успіхів і невдач.

До неї входять:

- почуття впевненості або сумніву у власній професійній спроможності;
- емоційна реакція на успіхи (радість, гордість, задоволення);
- емоційна реакція на невдачі (розчарування, тривога, фрустрація);
- самоцінність як спеціаліста;
- задоволеність власним професійним шляхом;
- значущість професії у системі особистісних цінностей.

Саме цей компонент найбільш чутливий до зовнішніх оцінок і соціального зворотного зв'язку. Для фотографів це особливо характерно, оскільки реакція аудиторії (клієнтів, підписників, колег) безпосередньо впливає на емоційний стан і, відповідно, на загальний рівень професійної самооцінки.

Стабільна емоційно-ціннісна складова забезпечує психологічне благополуччя та стійкість до стресів, тоді як порушення цієї сфери може призводити до вигорання, тривожності та нестабільності самооцінки

4. Рефлексивно-оцінний компонент (рефлексивний критерій)

Пов'язаний із здатністю до самоаналізу й саморозвитку.

Він включає:

- усвідомлення необхідності періодичного оцінювання власних творчих досягнень;
- розуміння своїх професійних потреб і напрямів зростання;
- аналіз ефективності використаних технік, підходів і методів роботи;
- саморегуляцію професійної поведінки залежно від досягнутих результатів;
- критичне ставлення до себе як до митця, здатність бачити зони розвитку;
- планування творчої кар'єри та побудову індивідуальної траєкторії професійного розвитку.

Таким чином, професійна самооцінка фотографа — це багатоконпонентне утворення, що об'єднує ціннісно-мотиваційні, когнітивні, емоційно-вольові та рефлексивні аспекти його особистості, забезпечуючи усвідомлення власного рівня майстерності, творчого потенціалу та шляхів подальшого професійного вдосконалення.

1.2. Індивідуально-психологічні властивості особистості фотографа як детермінанти його професійної самооцінки

Фотографія – це засіб для передачі фактів чи вигадок, а також для вираження ідей. Вона вимагає майстерності та художніх здібностей у різних пропорціях [19].

По суті, фотографія – це поєднання візуальної уяви та дизайну, ремісничих навичок і практичних організаційних здібностей [19]. Тому фотограф повинен бути не лише технічно грамотним спеціалістом, а й творчою особистістю, організатором і комунікатором.

Він повинен:

- Мислити художньо — бачити світ крізь призму композиції, кольору, світла та емоції, вміти передати ідею через візуальний образ.

- Володіти технічними навичками — досконало знати свою камеру, об'єктиви, світлове обладнання, програмне забезпечення для обробки знімків, щоб втілити задум якісно та професійно.
- Планувати процес — продумувати концепцію, локацію, освітлення, час зйомки, організувати команду та координувати роботу учасників.
- Взаємодіяти з людьми — створювати довірливу атмосферу під час зйомки, допомагати моделям розкритися, комунікувати з клієнтами та колегами.
- Бути уважним до деталей — адже дрібниці формують загальне враження: поза, тінь, відблиск, колір чи фон можуть змінити зміст усього кадру.
- Постійно розвиватися — стежити за тенденціями у фотографії, експериментувати зі стилями, техніками та новими засобами візуального вираження.

Професія фотографа – комплексний процес, який охоплює розуміння світла, композиції, технічних аспектів камери, а також майстерність обробки зображень. Фотографи працюють у різних жанрах, від модної та комерційної фотографії до документалістики та мистецтва. Хоча точну загальну кількість зареєстрованих в Україні фотографів складно встановити через відсутність єдиного публічного реєстру, тенденції на ринку праці та аналіз ринку послуг вказують на зростання активності та попиту в цій професії.

За даними дослідження OLX Робота за 2024 рік, попит на фотографів в Україні зріс на 15% порівняно з 2023 роком, що свідчить про активізацію ринку праці у цій сфері. Крім того, аналітика Shutterstock показує, що кількість авторів з України, які заробляють на фотостоках, зросла на 12%. Українські фотографи гідно представляють Україну на міжнародних конкурсах та виставках і здобувають численні нагороди і відзнаки протягом останніх 5 років. Серед них можна відзначити Євгена Малолетку та Мстислава Чернова, Юлію Кочетову, Олену Гром, Тараса Бичко, Дмитра Богачука, Сергія Мельниченка, Віктора

Бакіна, Олексія Фурмана, Олександра Гляделова, Костянтина Ліберова, Ірину Возняк та інші.

Отже, інтерес до фотографії в Україні зростає і все більше людей вирішують обрати фотографію своєю професійною діяльністю. У зв'язку з цим постає питання: «Якими психологічними рисами та професійними навичками повинен володіти фотограф, щоб бути успішним у своїй професії?».

Вимоги до фотографа 4 розряду встановлені в Державному стандарті професійно-технічної освіти за професією фотограф (фотороботи) додаток А.

Для досягнення успіху в професії фотографа необхідно розвивати як технічні навички, так і особисті якості. Професійна діяльність фотографа вимагає наявності та подальшого розвитку навичок та умінь у таких категоріях:

– **Технічні навички**

- Знання фототехніки: розуміння принципів роботи камери, об'єктивів та іншого обладнання.
- Володіння основами композиції та правилами кадрування.
- Розуміння світла та вміння працювати з різними типами освітлення.
- Навички роботи з програмами для обробки фотографій (Adobe Lightroom, Photoshop).
- Знання теорії кольору та принципів кольорокорекції.

– **Творчі навички**

- Художнє бачення та вміння знаходити цікаві ракурси.
- Креативність у створенні унікальних концепцій зйомки.
- Стильове відчуття та розуміння актуальних трендів.
- Здатність передавати емоції через фотографію.
- Вміння розповідати історії за допомогою візуальних образів.

– **Особисті якості**

- Комунікабельність та вміння знаходити спільну мову з клієнтами.
- Пунктуальність та організованість.

- Терпіння при роботі зі складними клієнтами або в непередбачуваних умовах.
- Стресостійкість та вміння працювати під тиском.
- Готовність до постійного навчання та самовдосконалення.
- **Бізнес-навички**
 - Основи маркетингу та самопросування.
 - Ведення переговорів та формування ціни на послуги.
 - Фінансова грамотність та навички бюджетування.
 - Тайм-менеджмент та організація робочого процесу.
 - Навички продажів та залучення нових клієнтів.

Робота фотографа передбачає низку труднощів, а саме:

- нерегулярність замовлень та сезонність роботи, у зв'язку з чим відсутність стабільного доходу, особливо на початку кар'єри;
- необхідність постійного пошуку нових клієнтів;
- конкуренція та демпінг цін на ринку;
- високі початкові інвестиції в обладнання та освіту;
- технічні несправності та форс-мажорні обставини;
- високий рівень стресу під час відповідальних зйомок;
- ненормований робочий день, часто включаючи вихідні та свята;
- емоційне вигорання через постійну необхідність бути креативним;
- робота з вимогливими клієнтами та управління їхніми очікуваннями;
- критика та негативні відгуки, що можуть впливати на самооцінку;
- творчі кризи та періоди зниження мотивації;
- конкуренція та порівняння себе з іншими фотографами;
- труднощі з відокремленням роботи від особистого життя.

Беручи до уваги перелічені труднощі та виклики професійної діяльності, можна визначити, що успішний фотограф – це фахівець із розвиненою стресостійкістю, креативністю та здатністю до адаптації; він володіє високим рівнем технічних і підприємницьких компетентностей, ефективно комунікує з

клієнтами, вмiє саморегулювати емоції та підтримувати власне психологічне благополуччя. Комбінація особистісних, професійних та соціально-психологічних ресурсів дозволяє фотографу зберігати стабільну професійну самооцінку та ефективно долати складнощі, властиві цій сфері.

Індивідуально-психологічні властивості особистості фотографа слід вивчати в площинах психології особистості, психології творчості, загальної психології, професійної та соціальної психології.

Індивідуально-психологічні властивості особистості фотографа доцільно структурувати за такими категоріями:

1. Когнітивно-перцептивна сфера.

Охоплює психічні процеси, пов'язані зі сприйняттям, мисленням і уявою:

- Спостережливість та увага — здатність помічати деталі, світлові нюанси, вирази, які формують зміст знімка.
- Сприйняття — візуальність, сенсорна чутливість, творча перцепція.
- Уява — уміння передбачати композицію та майбутній результат зйомки.
- Аналітичне мислення — здатність логічно оцінювати ситуацію, технічні параметри, вибір ракурсу.
- Інтуїція — швидке прийняття естетично та технічно вдалих рішень.

2. Емоційно-вольова сфера.

Забезпечує емоційну виразність, стабільність і витримку у творчому процесі:

- Емоційна чутливість — уміння глибоко відчувати атмосферу, настрої людини чи події.
- Емпатійність — розуміння емоцій інших, необхідне для роботи з моделями.
- Самоконтроль і врівноваженість — утримання стабільності у стресових або непередбачуваних умовах.
- Наполегливість, цілеспрямованість, витривалість — важливі для реалізації задумів і тривалого вдосконалення.

3. Креативно-творча сфера.

Відповідає за здатність створювати нові, оригінальні образи:

- Креативність — пошук нестандартних рішень у побудові кадру чи освітленні.
- Гнучкість мислення — відкритість до експериментів, уміння адаптуватися до змінних умов.
- Оригінальність — прагнення до самовираження та формування власного стилю.

4. Комунікативна сфера.

Фотограф часто працює у взаємодії з людьми, тому важливими є:

- Комунікабельність і доброзичливість — створення позитивної атмосфери зйомки.
- Тактовність і делікатність — дотримання етичних меж під час роботи з моделями.
- Впевненість і лідерські якості — організація процесу, спрямування команди.

5. Організаційно-діяльнісна сфера.

Пов'язана з ефективністю роботи та професійною відповідальністю:

- Організованість і дисциплінованість — планування зйомок, дотримання термінів і технічних вимог.
- Відповідальність — уважність до деталей і результатів.
- Здатність до саморефлексії — критичне осмислення власних робіт і прагнення вдосконалення.

Творчі здібності та креативність відіграють ключову роль в професійних компетенціях фотографа. Творча самореалізація здебільшого є головним мотиваційним чинником вибору особистістю професії фотографа та подальшого розвитку в цій діяльності.

У запропонованій В. Моляко концепції, творчий потенціал виступає як інтегративна властивість особистості, що характеризує міру можливостей виконувати творчу діяльність, готовність та здатність до творчої самореалізації та саморозвитку [17]. Творчий потенціал – це саме та система, яка абсолютно прихована від будь-якого зовнішнього спостереження; до того ж, сам носій

творчого потенціалу іноді мало або й зовсім не знає про свої творчі можливості. Про справжні творчі можливості конкретної людини можна говорити лише на основі виконаної діяльності, отриманих оригінальних творів. Творчий потенціал стає не уявною, а реальною, прогнозованою цінністю лише тоді, коли реалізовується у винаходах, конструкціях, книгах, картинах, фільмах та ін. [17, с.46].

Творчий потенціал фотографа — це не лише талант бачити красиво, а здатність осмислено створювати нові візуальні сенси, передавати почуття й ідеї мовою образів, роблячи фотографію мистецтвом, а не просто технічним відтворенням дійсності. Фотографом керує бажання не просто зафіксувати момент, а відобразити світ «своїми очима».

Потенційні фотографи повинні демонструвати пристрасть до художньої творчості. Вони повинні бути схильні розповідати історії через фотографії та мати глибоке бажання аналізувати, представляти та пропонувати унікальний погляд на об'єкти зйомки. Вони повинні висловлювати чітку думку через свої фотографії і ця думка має бути легко зрозумілою для аудиторії, яка розглядає їхні фотографії [20].

В. Роменець стверджував: «Творчість як психічний розвиток є процесом самовираження, торжества індивідуальності, ідеалу. Саме в понятті «ідеал» збігаються проблеми творчості і розвитку (становлення). <...> Ступенями самовираження є запозичення, коли індивід знає себе в іншому і як інше, наслідування, коли індивід виражає щось своє в чужій формі саме тому, що і власний зміст ще не чітко визначено і, нарешті, оригінальність, коли і форма, і зміст самовираження властиві лише даному індивідові» [22, с.61]. Опираючись на цю думку можна стверджувати, що у своїй діяльності фотограф повинен прагнути до оригінальності. Оцінювання фотографом ступеня самовираження може бути одним із детермінант його професійної самооцінки.

З-поміж інших психологічних властивостей когнітивної сфери розглянемо творчу перцепцію. Психологи (зокрема В.О. Моляко, Н. В. Кузьміна, О. Тихомирова) підкреслюють, що творче сприйняття — не суто когнітивне, а

когнітивно-емоційне явище. Воно спирається на когнітивні механізми (сприйняття, аналіз, узагальнення), активізує емоційно-ціннісну сферу (естетичне переживання, емоційний відгук), а також може залучати вольову компоненту (зосередженість, цілеспрямованість, наполегливість у пошуку образу) . Для фотографа творча перцепція — це когнітивна основа творчості, яка: забезпечує бачення художнього потенціалу об'єкта; активує уяву та мислення; поєднує сприйняття з емоційним переживанням і естетичним судженням.

За В. Моляко до критеріїв творчого сприйняття належать:

- Активність сприйняття – здатність не лише відображати, а й переосмислювати реальність.
- Оригінальність образу – створення нових або модифікованих візуальних рішень.
- Гнучкість мислення – варіювання ракурсів, планів, точок зору.
- Комбінаторність – уміння поєднувати непоєднуване у кадрі.
- Інтуїтивність – відчуття моменту, коли образ «оживає».
- Емоційна насиченість – здатність передати почуття через візуальні засоби.
- Цілісність образу-проекту – завершеність, відповідність задуму.
- Рефлексивність – уміння оцінювати власний результат і шукати нові шляхи самовираження.

Крім творчої перцептивності важливими індивідуально-психологічними властивостями фотографа є спостережливість та уява. Спостережливість – це здатність уважно, точно й вибірково сприймати деталі навколишнього світу, помічати нюанси світла, кольору, форми, емоцій і моменту. Саме спостережливість дає змогу фотографу бачити те, що залишається непоміченим для інших, знаходити художній потенціал у звичайних ситуаціях і створювати унікальні, змістовні образи. Розвинену уяву дозволяє ще до натискання затвора уявити майбутній кадр, його композицію, емоційний ефект і змістове навантаження.

Не менш важливою складовою когнітивної сфери фотографа є технічна грамотність – знання законів оптики, світла, експозиції, а також уміння користуватися фототехнікою та програмним забезпеченням для обробки зображень. Володіння технічними аспектами зйомки дозволяє фотографу свідомо керувати результатом, а не покладатися на випадковість. Розуміння параметрів камери, особливостей об'єктивів, принципів роботи зі світлом і кольором, знання методів цифрової обробки формують професійне мислення, яке поєднує творчий задум із точним технічним виконанням.

Емоційно-вольова сфера – одна з провідних складових професійної готовності фотографа, оскільки його діяльність поєднує високі емоційні навантаження, творчі виклики та необхідність стійко діяти в умовах невизначеності. Емоційно-вольові властивості фотографа – це поєднання емоційної чутливості, регулятивних навичок, стресостійкості, волі, самоконтролю, мотиваційної наполегливості та рефлексивності. Усі ці компоненти взаємодіють між собою: наприклад, ефективна емоційна регуляція та висока самоефективність підтримують волю і наполегливість; воля дає змогу реалізувати рефлексивні висновки в поведінці; а стресостійкість пом'якшує негативний вплив зовнішньої критики на професійну самооцінку.

У роботі Дж. Гросса висвітлюється питання емоційного регулювання як процесу, за допомогою якого людина впливає на те, які емоції вона переживає, коли саме, а також як саме ці емоції проявляються та виражаються [31].

Стаття Гросса є фундаментальною роботою в сучасній психології емоцій і пропонує процесуальну модель емоційної регуляції, яка має безпосередній зв'язок із формуванням і підтриманням професійної самооцінки у творчих фахівців. Для фотографів – професійної групи з високою емоційною залученістю, постійним соціальним зворотним зв'язком та високою часткою невизначеності – ця модель є особливо релевантною.

Професійна самооцінка фотографа дуже залежить від зовнішніх оцінок (клієнтів, моделей, підписників, колег). Згідно з Гроссом, здатність людини

керувати емоційною реакцією на події визначає: рівень психологічного благополуччя, стійкість образу "Я-професіонал", здатність зберігати мотивацію й упевненість у стресових умовах. Таким чином, емоційна регуляція виступає буфером, який захищає професійну самооцінку від надмірних коливань унаслідок критики, невдач або нестабільності ринку.

За Гроссом є дві стратегії емоційного регулювання: когнітивне переосмислення (reappraisal) і стримування емоцій (suppression). Перша стратегія – це стратегія передумовного регулювання, яка призводить до підвищення самоефективності, що в результаті зміцнює професійну самооцінку. Друга стратегія – це стратегія пізнього реагування, яка призводить до посилення стресу, зниження самоефективності, чим зрештою підриває самооцінку.

Емоційна регуляція пов'язана з іншими емоційно-вольовими якостями такими як:

- стресостійкість – формується завдяки модулюванню реакцій,
- самоконтроль – прямо пов'язаний із техніками регуляції,
- рефлексивність – зумовлює вибір адаптивних стратегій,
- мотиваційна наполегливість – наполегливість залежить від того, як фотограф переживає невдачі.

Фотографи повинні вміти керувати та працювати з різними людьми та особистостями. Фотографи працюють з численними клієнтами, замовниками та об'єктами зйомки. Вони повинні легко взаємодіяти з іншими, а також повинні почуватися комфортно, керуючи, оцінюючи та іноді заспокоюючи своїх об'єктів зйомки. Фотографи іноді співпрацюють з графічними дизайнерами, журналістами, репортерами та редакторами [20].

Тому у контексті комунікативної сфери фотограф має володіти розвиненими міжособистісними та емоційно-комунікативними якостями, які забезпечують ефективну взаємодію з людьми під час творчого процесу.

Вміння налагоджувати контакт, створювати атмосферу довіри й психологічного комфорту є критично важливими — адже саме від цього залежить

природність, відкритість і щирість емоцій, які фотограф прагне передати через зображення.

Високий рівень емпатії дозволяє фотографу тонко відчувати емоційний стан людини, вловлювати настрій, невербальні сигнали та реагувати відповідно — підтримати, заспокоїти, пожвавити або надихнути об'єкт зйомки. Це створює гармонійну взаємодію між фотографом і моделлю, що безпосередньо впливає на якість кінцевого результату.

Також важливою рисою є комунікабельність – здатність відкрито спілкуватися, переконливо пояснювати свої ідеї, керувати процесом фотосесії та спрямовувати учасників зйомки. Професійний фотограф повинен бути тактовним і доброзичливим, уміти знаходити підхід до людей різного віку, темпераменту й соціального статусу.

Крім того, у колективних проєктах, де фотограф співпрацює з графічними дизайнерами, журналістами, редакторами чи арт-директорами, важливою стає гнучкість у спілкуванні — здатність висловлювати власну позицію, але водночас приймати критику й конструктивно працювати в команді.

Отже, у комунікативній сфері фотографа ключову роль відіграють емпатія, комунікабельність, тактовність, лідерські якості та гнучкість у взаємодії з людьми. Ці психологічні властивості формують його професійний успіх не менше, ніж технічна майстерність чи художнє бачення.

Самозайняті та фріланс-фотографи, окрім своєї творчої роботи, повинні виконувати ділові та адміністративні завдання. Такі обов'язки включають управління співробітниками, обробку рахунків та платежів, призначення зустрічей та отримання ліцензій, авторських прав, контрактів та інших юридичних документів. Вони також повинні організовувати свою рекламу, маркетингові кампанії та самопросування [20].

У контексті організаційно-діяльничної сфери професійна діяльність фотографа вимагає не лише творчого бачення, а й високого рівня самоменеджменту, відповідальності та дисципліни. Самозайняті або фріланс-фотографи поєднують у собі ролі митця, менеджера, маркетолога та

адміністратора, тому їх успішність значною мірою залежить від розвитку організаційних і вольових якостей.

Як підкреслює С. Хеннекем, працівники в креативних сферах часто виступають не лише митцями, але й менеджерами власної роботи, самозайнятими підприємцями, що мають здійснювати самоуправління професійною діяльністю [32]. Для фріланс-фотографа це означає управління проектами (вигадкування концепцій, підбір локацій, робота з клієнтами), адміністрування бізнес-аспектів (договірна робота, ліцензії, фінанси) та просування себе на ринку (маркетинг, мережеві контакти).

Одна з ключових рис, що допомагають у такому контексті, — це організованість і системність роботи. Вміння планувати розподіл часу між творчими завданнями і адміністративною рутинною, встановлювати дедлайни та пріоритети — усе це дозволяє фотографу уникати хаосу, зберігати продуктивність і відповідати очікуванням клієнтів. Самоуправління передбачає також здатність аналізувати результати, коригувати стратегії діяльності, вчитися на помилках. Дослідниця С. Хеннекем виділяє, що працівники креативних індустрій, які успішно поєднують творчість і підприємницький підхід, частіше мають чітко встановлені робочі процеси, розвинуту навичку самоорганізації та високий рівень відповідальності за результат.

Крім того, важливим елементом є ініціативність та підприємливість: фотограф-фрілансер повинен активно шукати нові замовлення, комунікувати з клієнтами, адаптуватись до змін ринку та технологій, а також вести власну рекламу й самопросування. У цьому сенсі психологічні властивості особистості — такі як впевненість у власних силах, здатність до ризику, гнучкість мислення та навчання — стають не менш важливими, ніж технічні навички камери чи художнє бачення.

Фотограф має володіти також відповідальністю та стресостійкістю, адже робота часто пов'язана з непередбачуваними ситуаціями — зміною умов зйомки, технічними збоями, комунікаційними труднощами чи фінансовими ризиками.

Здатність зберігати спокій, швидко ухвалювати рішення й діяти послідовно свідчить про розвинену емоційно-вольову регуляцію.

Важливу роль відіграють і організаторські здібності — уміння координувати роботу команди (асистентів, візажистів, моделей), розподіляти завдання, контролювати процес зйомки. Для фрілансера це також означає самостійне ведення документації, фінансового обліку, планування зйомок, підготовку договорів і маркетингових матеріалів.

Отже, у межах організаційно-діяльничної сфери фотографові необхідно поєднувати самодисципліну, відповідальність, стресостійкість, ініціативність і вміння планувати, що забезпечує стабільність професійної діяльності й розвиток власної творчої кар'єри.

Узагальнюючи зазначені вимоги, компетенції та психологічні характеристики, можна стверджувати, що психологічний портрет сучасного фотографа є багатовимірним та інтегративним, поєднуючи в собі риси творчої особистості, технічного спеціаліста, комунікатора та менеджера власної діяльності.

Фотограф повинен мати розвинені когнітивно-перцептивні характеристики такі як:

- спостережливість та перцептивну чутливість, що дозволяє помічати деталі, світлові ефекти, колірні взаємодії, композицію та динаміку сцени;
- візуально-образне та творче мислення, здатність уявляти кінцевий кадр ще до моменту зйомки;
- аналітичне мислення, необхідне для оцінки технічних параметрів, вибору обладнання, прогнозування результату та для аналізу власних робіт, пошуку помилок і прагнення до вдосконалення;
- інтуїцію, яка допомагає швидко ухвалювати рішення в нестандартних ситуаціях.

Успішний фотограф володіє такими емоційно-вольовими властивостями:

- емоційною чутливістю, умінням відчувати настрій моделі, події чи атмосферу;

- емпатійністю, що сприяє встановленню довірливого контакту та розкриттю людини під час зйомки;
- стресостійкістю, важливою під час роботи в умовах тиску, відповідальних заходів, технічних несправностей або непередбачуваних ситуацій;
- самоконтролем і врівноваженістю, що дозволяє зберігати зібраність і професійність;
- вольовими якостями – наполегливістю, витривалістю, цілеспрямованістю;
- здатністю до емоційної регуляції. Згідно з моделлю Дж. Гросса, адаптивні стратегії (передусім когнітивне переосмислення) зміцнюють професійну самооцінку й підтримують психологічне благополуччя, тоді як неадаптивні (наприклад, подавлення емоцій) можуть її послаблювати.

У творчій сфері фотограф повинен проявляти:

- креативність – здатність генерувати нові ідеї, пропонувати нестандартні композиції, підходи та візуальні рішення;
- оригінальність і стильове мислення – формування власної унікальної манери зйомки;
- гнучкість мислення – уміння швидко змінювати підхід при зміні зовнішніх умов;
- творчу перцепцію – поєднання сприйняття, емоцій та уяви, що дозволяє «бачити» образ ще до його реального втілення (за Моляком).

Фотограф як фахівець у сфері взаємодії з людьми має володіти:

- комунікабельністю та відкритістю, умінням будувати довірливу атмосферу;
- тактовністю та делікатністю, що дозволяє коректно працювати з моделями;
- вмінням переконливо формулювати ідеї та керувати знімальним процесом;
- лідерськими якостями, що забезпечують організацію команди під час зйомки;
- конфліктостійкістю та гнучкістю у спілкуванні.

У професійній діяльності фотографа також важливими є:

- організованість, дисципліна та відповідальність, необхідні для планування, дотримання термінів та якісного виконання зобов'язань;
- підприємливість та ініціативність, особливо у фріланс-середовищі;
- здатність до самоменеджменту, включно з фінансовою грамотністю, роботою з клієнтами, рекламою та самопросуванням;
- уміння ухвалювати рішення та вирішувати проблеми в динамічних умовах;
- проектне мислення, що охоплює планування зйомки, концептуальний підхід, організацію команди та контроль результату.

Поєднання саме цих когнітивних, емоційно-вольових, творчих, соціальних і діяльнісних характеристик формує професійний успіх фотографа та визначає рівень його професійної самооцінки, впливаючи на здатність долати труднощі, зберігати мотивацію та досягати високої якості творчих результатів.

1.3. Детермінанти професійної самооцінки фотографа.

Як зазначає Бахвалова А.В. «детермінанти – це, з однієї сторони, чинники, що впливають на появу, розвиток чи перебіг певного явища, а з іншої – ті фактори, які зазнають впливу того ж явища прямо чи опосередковано» [25].

Що стосується професійної самооцінки, ми будемо розглядати її детермінанти як комплекс взаємопов'язаних внутрішніх та зовнішніх факторів, які не лише формують рівень і якість самооцінки фотографа, але й самі змінюються під впливом сформованої самооцінки, утворюючи динамічну систему взаємовпливів.

У даній роботі ми будемо розподіляти детермінанти професійної самооцінки на зовнішні та внутрішні. Такий розподіл є цілком доцільним, оскільки він дозволяє системно й комплексно проаналізувати чинники, що формують професійну самооцінку, враховуючи як індивідуально-психологічні ресурси особистості, так і умови професійного середовища, у якому функціонує фотограф.

По-перше, внутрішні детермінанти відображають особистісні та психологічні властивості, які зумовлюють те, як фотограф сприймає професійні ситуації, інтерпретує успіхи та невдачі, реагує на критику та будує власні критерії самооцінки. До них належать: особистісні риси, мотиваційно-ціннісні орієнтації, рівень домагань, емоційна регуляція, креативність, рефлексивність, самоефективність тощо. Внутрішні детермінанти забезпечують стабільність і автономність професійної самооцінки та визначають, наскільки вона залежатиме від зовнішніх впливів.

По-друге, зовнішні детермінанти охоплюють економічні, соціально-психологічні й професійно-діяльнісні умови, які безпосередньо впливають на формування професійної самооцінки фотографа. Це професійне середовище, конкуренція, оцінка клієнтів та колег, наявність або відсутність стабільних замовлень, особливості зворотного зв'язку, умови праці, соціальна підтримка, професійні стандарти та рівень визнання. Зовнішні фактори формують контекст, у якому особистість співвідносить власні результати з вимогами ринку та соціальними очікуваннями.

Таким чином, поділ на зовнішні й внутрішні детермінанти дає можливість:

- структурувати явище професійної самооцінки як результат взаємодії особистості та середовища;
- розглянути механізми впливу різних груп факторів на формування уявлень фотографа про свою професійну компетентність;
- визначити, які чинники є найбільш значущими для розвитку адекватної, стабільної та конструктивної професійної самооцінки;
- побудувати теоретичну модель, що відображає двобічний характер детермінації — зовнішні умови впливають на самооцінку, а сформована самооцінка, у свою чергу, визначає поведінку, стратегії діяльності та успішність фотографа.

Такий підхід відповідає сучасним концепціям у психології особистості, зокрема інтеракційним моделям, які підкреслюють взаємозалежність внутрішніх

характеристик та зовнішнього середовища у формуванні професійно значущих якостей.

У даній роботі ми вважаємо за доцільне розподіляти внутрішні детермінанти професійної самооцінки відповідно до структурної моделі, запропонованої Л. Колесник, яка розглядає професійну самооцінку як багатокомпонентну систему, що включає мотиваційно-ціннісний, когнітивний, емоційно-вольовий та рефлексивно-оцінний компоненти [30].

Застосування цієї моделі у дослідженні фотографів є обґрунтованим, оскільки професійна діяльність фотографа, так само як і діяльність учителя, має виразний суб'єктний характер, передбачає високий рівень саморегуляції, рефлексії, здатність оцінювати якість власної роботи, а також взаємодіяти з людьми в умовах емоційного та творчого навантаження.

Тому внутрішні детермінанти професійної самооцінки фотографа доцільно структурувати за такими чотирма компонентами:

1. Мотиваційно-ціннісний компонент.

Цей компонент визначає:

- потреби та мотиви професійної діяльності фотографа (творча самореалізація, естетичні цінності, прагнення до визнання, потреба у свободі діяльності);
- ставлення до власної професії, прийняття її цінностей і норм;
- професійну ідентичність, тобто відчуття себе частиною професійної спільноти.

За Л. Колесник, мотиваційно-ціннісний рівень включає наявність усвідомлених професійних цілей, схильностей, професійних цінностей та прийняття перспектив саморозвитку.

У випадку фотографів це стосується мотивації до творчої праці, бажання вдосконалювати власний стиль, готовності відповідати вимогам конкурентного ринку.

2. Когнітивний компонент

Він охоплює знання та уявлення фотографа про:

- власні професійні здібності, сильні та слабкі сторони;
- особливості професійної діяльності (технічні, художні, комунікативні вимоги);
- критерії та механізми оцінювання результатів роботи.

У моделі Л. Колесник когнітивний компонент включає знання про себе як професіонала, розуміння процесів оцінювання, аналітико-синтетичні вміння та здатність застосовувати їх у діяльності.

Для фотографа це включає розуміння власного творчого стилю, рівня технічної підготовки, стандартизації якості зображень, вміння аналізувати свої роботи та роботи інших.

3. Емоційно-вольовий (конативний) компонент

Цей компонент визначає здатність фотографа:

- регулювати власні емоції у стресових ситуаціях зйомки;
- підтримувати стабільність професійної самооцінки під впливом критики чи невдач;
- володіти самоконтролем, відповідальністю, стійкістю до фрустрації;
- налагоджувати міжособистісні взаємини з клієнтами та моделями.

У концепції Л. Колесник до конативного компонента належать здатність до саморегуляції, аналіз емоційно-вольових станів, вміння будувати взаємини та відповідальність за результат діяльності

У фотографів цей компонент є критично важливим, оскільки робота пов'язана з високим емоційним навантаженням, вимогливими клієнтами, творчими кризами та періодами нестабільності.

4. Рефлексивно-оцінний компонент

Це здатність фотографа до:

- рефлексії власних досягнень та помилок;
- самооцінювання якості зйомки, технічних і творчих рішень;
- побудови професійних перспектив, планування розвитку;
- критичного ставлення до себе як професіонала.

Л. Колесник визначає цей компонент як усвідомлення необхідності оцінювання власних можливостей, аналіз ефективності дій та проектування кар'єри.

У фотографів рефлексивність проявляється у здатності аналізувати відгуки клієнтів, адекватно сприймати критику, робити висновки з професійних невдач та переорієнтовувати свою діяльність відповідно до ринкових вимог.

Для побудови теоретичної моделі дослідження було виокремлено ряд зовнішніх та внутрішніх детермінант.

Зовнішні детермінанти включають умови професійної діяльності, ринок праці, соціальні оцінки та економічні фактори, які впливають на становлення самооцінки.

1. Технічне забезпечення

Доступність професійного обладнання, якість камер, світла та програмного забезпечення формують можливості фотографа й впливають на впевненість у якості роботи.

2. Дохід

Рівень заробітку істотно впливає на сприйняття успішності в професії, що особливо характерно для творчих сфер із нестабільним ринком.

3. Затребуваність і визнання

Попит на послуги фотографа, кількість замовлень, участь у конкурсах, отримані нагороди — усе це є маркерами професійного успіху та соціального підтвердження компетентності.

4. Оцінювання глядачами

Реакція аудиторії, відгуки клієнтів, коментарі в соціальних мережах, оцінка колег та професійної спільноти впливають як на віру в собі, так і на загальну динаміку професійної самооцінки.

Внутрішні детермінанти охоплюють індивідуально-психологічні якості та здібності фотографа, які визначають характер і якість самосприйняття й саморегуляції у професійній сфері. Вони структуровані за чотирма компонентами (відповідно до моделі Л. Колесник):

1. Мотиваційний компонент

Мотиваційні чинники визначають внутрішню спрямованість фотографа на професійну діяльність. Найважливішою детермінантою є мотивація до творчої самореалізації через оцінювання власного творчого потенціалу.

2. Когнітивний компонент

Когнітивні детермінанти включають уявлення фотографа про свої здібності, знання та навички. Ми виділили основним елементом цього компонента знання й технічні навички з фотографії (розуміння композиції, освітлення, роботи з обладнанням).

3. Емоційно-вольовий компонент

Цей компонент відображає здатність фотографа регулювати свої емоції та поведінку в умовах творчих, часових, технічних та міжособистісних навантажень. Для теоретичної моделі була обрана саме комунікативна складова, яка оцінює комунікативні навички, що дозволяють ефективно працювати з моделями, клієнтами та творчими командами;

4. Рефлексивний компонент

Рефлексивні чинники включають здатність фотографа критично аналізувати власну діяльність, робити висновки і коригувати рішення. Основною детермінантою була обрана професійна рефлексія – оцінка власних творчих результатів, технічних рішень та професійних перспектив.

Запропонована теоретична модель (див. рис.1.1) відображає структуру та взаємозв'язки основних чинників, які визначають формування та динаміку професійної самооцінки фотографа. Модель ґрунтується на положенні про те, що самооцінка в професійній діяльності є результатом взаємодії внутрішніх та зовнішніх детермінант, які впливають на сприйняття фотографом власних професійних можливостей, успішності та компетентності.

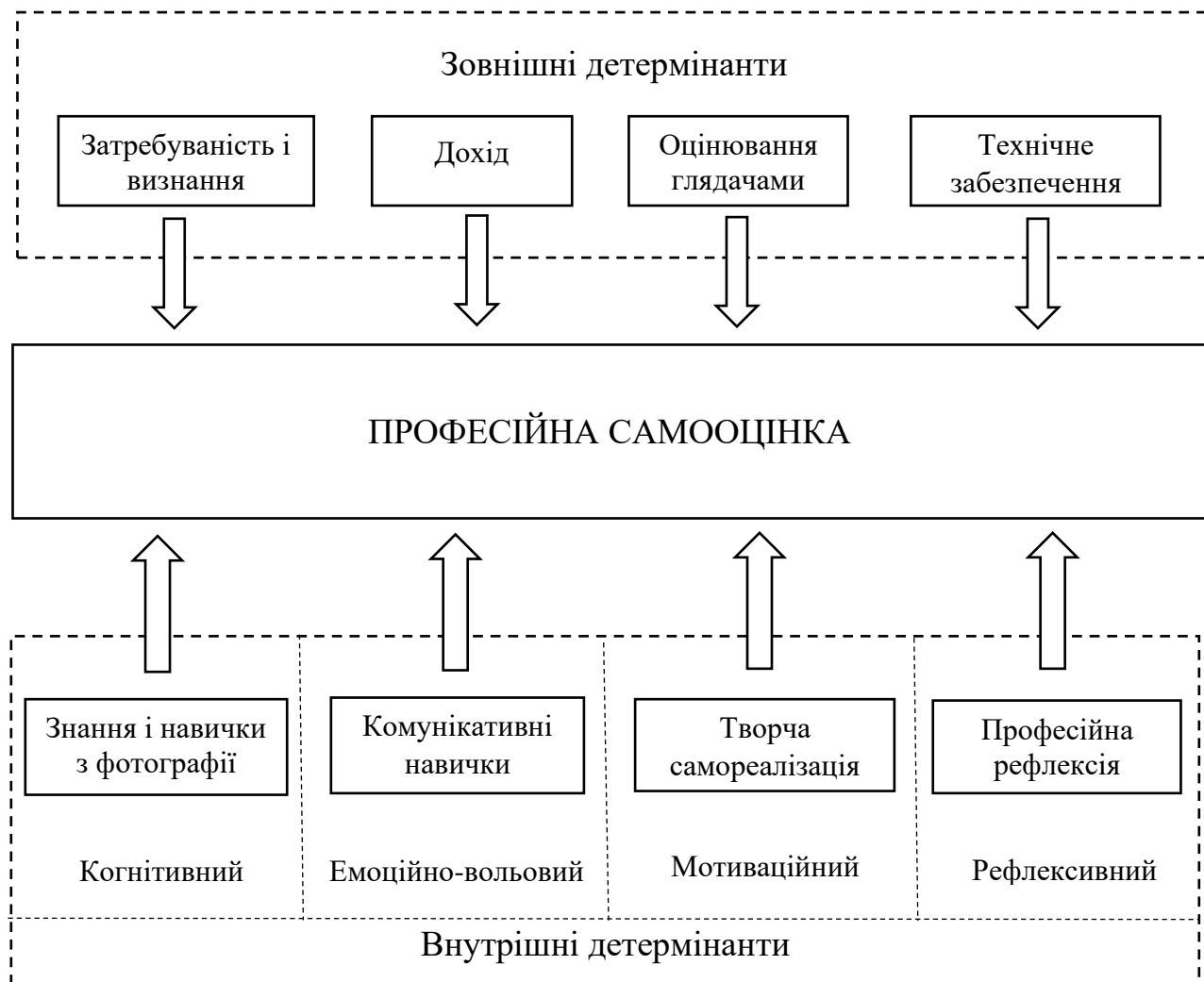


Рис. 1.1. Теоретична модель дослідження

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми професійної самооцінки фотографів, що дозволило окреслити ключові поняття, чинники та психологічні механізми, які визначають формування та функціонування професійної самооцінки у представників цієї творчої сфери.

По-перше, професійна самооцінка розглядається як інтегративний компонент самосвідомості особистості, що охоплює оцінювання власної компетентності, ефективності, майстерності, творчого потенціалу та професійних досягнень. Вона виконує важливі регулятивні функції: впливає на рівень

домагань, мотивацію до професійного розвитку, стійкість до невдач і формування професійної ідентичності. Показано, що структура професійної самооцінки у фотографів включає аксіологічний, когнітивний, емоційно-вольовий та рефлексивно-оцінний компоненти, кожен із яких має свої психологічні показники та механізми прояву.

По-друге, проаналізовано індивідуально-психологічні властивості фотографів як детермінанти їхньої професійної самооцінки. У професійній діяльності фотографа поєднуються творче мислення, креативність, технічна компетентність, перцептивні здібності, емоційна стабільність, комунікативність та організаторські навички. Підкреслено, що емоційно-вольова регуляція, особливо здатність до емоційного переосмислення (за Дж. Гроссом), виступає одним із ключових чинників підтримання стабільної та адекватної самооцінки в умовах нестабільності, конкуренції та високої залежності від зовнішнього оцінювання.

По-третє, визначено, що творчий потенціал, творча перцепція, креативність та оригінальність є провідними психологічними характеристиками фотографа й водночас важливими чинниками професійної самооцінки. Самовираження, здатність до створення унікального художнього образу та розвиток власного стилю безпосередньо впливають на професійну впевненість і задоволеність діяльністю.

По-четверте, окреслено сучасні виклики професійної діяльності фотографів: високий рівень конкуренції, сезонність роботи, необхідність самопросування, робота з клієнтами, критика та емоційні навантаження. Ці фактори значною мірою детермінують коливання професійної самооцінки та підсилюють роль індивідуально-психологічних ресурсів у її стабілізації.

По-п'яте, у межах розділу було сформовано теоретичну модель професійної самооцінки фотографа, у якій професійна самооцінка виступає результатом взаємодії особистісних характеристик, професійних компетентностей, творчого

потенціалу, емоційної регуляції, комунікативних навичок та соціально-професійного середовища.

Отже, теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що професійна самооцінка фотографів є багатофакторним психологічним утворенням, чутливим до специфіки творчої діяльності, вимог ринку та особистісних характеристик. Визначені у розділі детермінанти та модель професійної самооцінки створюють наукове підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження психологічних чинників, що впливають на самооцінку фотографів, та дозволяють обґрунтувати вибір методів і показників, які будуть використані у другому розділі.

РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПРОФЕСІЙНОЇ САМООЦІНКИ ФОТОГРАФІВ

2.1. Обґрунтування вибору і опис методів дослідження

Організація емпіричного дослідження побудована відповідно до мети, завдань та теоретичної моделі детермінант професійної самооцінки фотографів. Теоретична модель передбачає вплив когнітивних, мотиваційно-ціннісних, емоційно-вольових, рефлексивних та творчих характеристик особистості на рівень професійної самооцінки, а також роль зовнішніх факторів – технічного забезпечення, професійного досвіду, економічної стабільності та соціального визнання.

У межах професії фотографа особливе значення мають жанрові особливості діяльності, від яких залежить інтенсивність міжособистісної взаємодії, рівень емоційного навантаження та специфіка оцінювання результатів роботи. Портретні фотографи, діяльність яких нерозривно пов'язана з активною комунікацією з моделями, управлінням емоційним станом клієнта та створенням безпечної міжособистісної атмосфери під час зйомки, перебувають у специфічних умовах професійної взаємодії. У той час як фотографи інших жанрів (пейзажної, архітектурної, репортажної, предметної фотографії тощо) працюють у контекстах, де міжособистісний компонент менш виражений, а творча й технічна складові діяльності мають іншу вагу. Очевидно, що така відмінність у професійних вимогах може зумовлювати відмінності в детермінантах професійної самооцінки та їх взаємозв'язках.

З огляду на це постає необхідність емпіричного аналізу, який дозволить перевірити теоретично обґрунтовану модель, а також виявити можливі відмінності у структурі та вираженості детермінант професійної самооцінки між портретними фотографами та фотографами інших жанрів. Проведення такого дослідження є важливим не лише з наукового погляду, але й має практичну цінність для психологічного супроводу творчих спеціалістів, побудови

професійного розвитку та формування ефективних програм підтримки і профілактики професійних криз.

У дослідженні взяли участь 222 респондента віком від 18 до 74 років. Досліджувались самозайняті/фріланс фотографи.

Збір емпіричних даних відбувався за допомогою Google Forms. Для дослідження був обраний онлайн формат збору даних, оскільки такий формат дозволяє охопити велику кількість фотографів, не обмежуючись певною локалізацією і дає можливість дослідити професійну самооцінку фотографів як у різних регіонах України, так і за її межами.

Виходячи з теоретичної моделі ми повинні дослідити компоненти зовнішніх і внутрішніх детермінант професійної самооцінки. Тому для емпіричного дослідження були використані такі методи:

- Анкетування, у якому представлені блоки «Демографічні і професійні дані», «Загальна професійна самооцінка і задоволення від діяльності» з суб'єктивним оцінюванням себе як професіонала і рівня задоволення від професійної діяльності, «Зовнішні детермінанти» з оцінюванням компонентів зовнішніх чинників, а також «Знання і навички з фотографії» як компонента внутрішніх чинників, що відноситься до когнітивної сфери.
 - Методика “Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС” (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) для оцінки комунікативного компоненту емоційно-вольової сфери.
 - Шкала креативного потенціалу та практичної креативності (creative potential and practised creativity scale (cprc-17)) Т.С. Diliello, & J.D. Houghton (адаптація Л.М. Карамушки, М.Є. Тиченко) в урізаному варіанті без врахування шкали *сприйнятої організаційної підтримки* оскільки дослідження направлене на самозайнятих/фріланс фотографів для оцінки творчого потенціалу і самореалізації.
 - Коротка шкала саморефлексії та інсайту (Short self-reflection and insight scale) Р.І. Silvia (адаптація М.Є. Тиченко) для оцінки професійної рефлексії.
- Розглянемо кожен з наведених вище методик.

Методика “Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС” (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) для оцінки комунікативного компоненту емоційно-вольової сфери.

Методика КОС спрямована на діагностику рівня розвитку комунікативних та організаторських схильностей особистості. Вона дозволяє оцінити здатність індивіда встановлювати й підтримувати міжособистісні контакти, ефективно взаємодіяти з іншими людьми, а також схильність до організації процесів, керування діяльністю та прийняття лідерських ролей.

КОС визначає вираженість двох параметрів:

- комунікативних схильностей – уміння вступати у контакт, підтримувати конструктивну взаємодію, здійснювати емоційно-смісловий вплив на партнерів;
- організаторських схильностей – здатність ініціювати, координувати та регулювати спільну діяльність, приймати відповідальні рішення, брати на себе управлінську функцію.

У теоретичній частині роботи доведено, що професійна діяльність фотографа має виражений комунікативний характер: вона передбачає взаємодію з клієнтами, моделями, колегами, організацію процесу фотозйомки, створення емоційно комфортної атмосфери. Комунікативні й організаторські якості прямо впливають на ефективність роботи фотографа, його впевненість у власних можливостях, якість взаємодії з людьми та задоволеність професійною діяльністю, а отже — на емоційно-вольовий компонент професійної самооцінки.

Методика КОС дозволяє оцінити саме ті характеристики особистості, які є критично важливими для формування професійної самооцінки у творчо-комунікативних видах діяльності, до яких належить фотографія. Таким чином, її застосування дає змогу емпірично дослідити одну з ключових внутрішніх детермінант професійної самооцінки фотографів.

Шкала креативного потенціалу та практичної креативності Creative Potential and Practiced Creativity Scale (CPPC–17) T.C. DiLiello, J.D. Houghton (українська адаптація Л.М. Карамушки та М.Є. Тиченко)

Шкала СРРС–17 призначена для вимірювання двох аспектів творчості:

- креативного потенціалу – внутрішніх можливостей особистості до творчого мислення, інноваційності, генерування нових ідей.
- практичної креативності – реальної реалізації творчих здібностей у професійній діяльності, уміння втілювати ідеї у практиці.

У дослідженні використано скорочений варіант методики без шкали сприйнятої організаційної підтримки, що є доцільним, оскільки обстежувані фотографи здебільшого є самозайнятими або фрілансерами та не працюють у стабільних організаційних структурах.

У Розділі 1 обґрунтовано, що творчий потенціал є центральною характеристикою професійної діяльності фотографа, оскільки визначає його стиль, здатність до самовираження, оригінальність, інноваційність та якість створюваних образів. У працях В. Моляко творчий потенціал трактується як інтегративна властивість, що забезпечує можливість і готовність до творчої діяльності, а за В. Роменцем саме оригінальність виступає вищим ступенем творчого самовираження.

Творча самореалізація є одним із головних мотивів вибору професії фотографа, а рівень креативності прямо впливає на професійну самооцінку – оцінку власної компетентності, унікальності стилю, здатності створювати художньо й емоційно значущі образи. Тому СРРС–17 дозволяє виміряти творчо-креативний компонент професійної самооцінки, що виступає вагою детермінантою її формування.

Коротка шкала саморефлексії та інсайту (Short Self-Reflection and Insight Scale (SSRIS)) P.J. Silvia (українська адаптація М.Є. Тиченко)

Шкала SSRIS вимірює два взаємопов'язані, але самостійні психологічні процеси:

- саморефлексію – здатність людини аналізувати власні думки, переживання, мотиви та поведінку;

- інсайт – розуміння власних особистісних характеристик, усвідомлення причин власних дій, глибоке знання себе.

Методика дозволяє оцінити рівень свідомого осмислення професійного досвіду і ступінь розуміння власних сильних і слабких сторін.

У теоретичній моделі професійної самооцінки фотографів (розділ 1.1) визначено окремий рефлексивно-оцінний компонент, який охоплює здатність до аналізу власної діяльності, реалістичної самооцінки, побудови траєкторії професійного розвитку та критичного осмислення результатів роботи.

Професійна діяльність фотографа, як творчої особистості, вимагає високого рівня саморефлексії: уміння оцінити власний продукт, усвідомити доцільність технічних і художніх рішень, аналізувати помилки, адаптувати стиль та підходи. Саморефлексія безпосередньо впливає на адекватність професійної самооцінки, її стійкість та здатність до розвитку.

Застосування SSRIS забезпечує емпіричне вимірювання рефлексивно-оцінного чинника, який є суттєвою детермінантою формування професійної самооцінки у фотографів.

2.2. Аналіз результатів дослідження детермінант професійної самооцінки фотографа.

2.2.1. Характеристика вибірки.

У опитуванні взяло участь 222 респондента. Кількість жінок – 180 осіб, чоловіків – 42. Соціально-демографічні і професійні дані респонденти занесли в анкету Додаток Б.

Вікові межі опитуваних від 18 до 74 років. Мода вибірки по віку 27 років, медіана 32 роки, середнє значення 34 роки.

Кількість респондентів, які проживають і працюють в Україні становить 174 особи, в інших країнах – 48 осіб.

Розподіл респондентів за тривалістю їхнього стажу роботи фотографом представлений на рис. 2.1.

Для 144 респондентів фотографія є основною професійною діяльністю, для 62 осіб – додатковою професійною діяльністю і 16 респондентів визначили заняття фотографією як хобі.

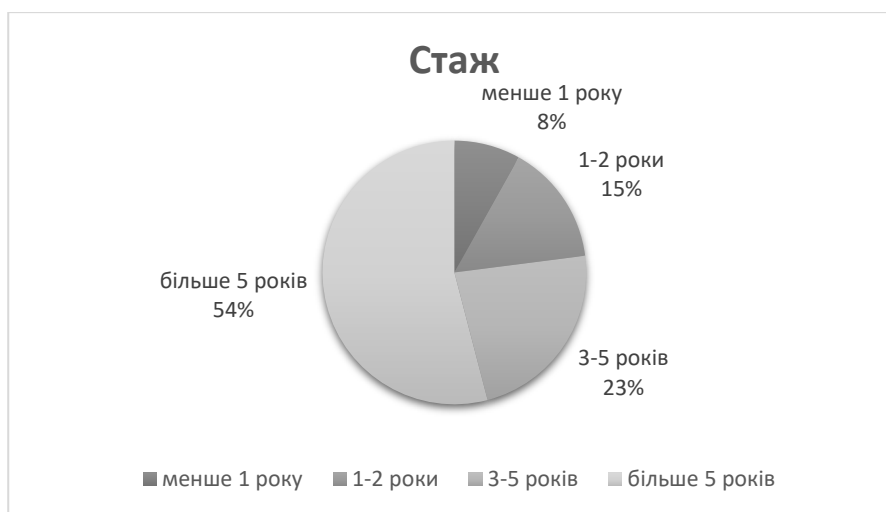


Рис. 2.1. Діаграма розподілу за стажем

За жанровою ознакою респонденти поділялись на тих хто має безпосередню взаємодію з людьми під час зйомки (такі як портретні, сімейні, індивідуальні, фешн) і їх налічувалось 154 особи, та ті що працюють в умовах відсутності взаємодії з людьми або така взаємодія опосередкована (наприклад, арт-фото, фуд-фото, предметна, пейзажна зйомка, репортаж, анімалістика), їх налічувалось 55 осіб. Ще 13 респондентів вказали, що працюють у всіх жанрах, тому вони не були взяті у вибірки для порівняння груп різних жанрів, але їх дані враховувались для аналізу показників загальної професійної самооцінки.

Розподіл респондентів за рівнем освіти представлений на рис.2.2.

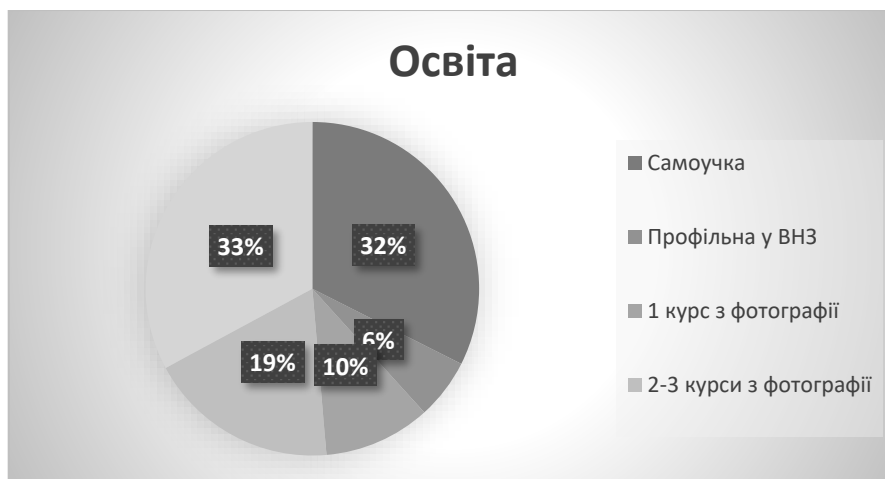


Рис.2.2. Діаграма розподілу респондентів за рівнем освіти

2.2.2. Аналіз загальної професійної самооцінки.

Для оцінювання рівня впевненості та суб'єктивного ставлення респондентів до власної професійної компетентності у сфері фотографії було використано шкалу «Загальна професійна самооцінка фотографів» Додаток В, що складалася з 10 пунктів, оцінених за п'ятибальною шкалою Лікерта (1 – повністю не згоден, 5 – повністю згоден).

З метою перевірки структурної валідності шкали «Загальна професійна самооцінка фотографів» було проведено експлораторний факторний аналіз (EFA) із застосуванням методу головних компонент (Principal Component Analysis) та варімакс-обертання. До аналізу було включено десять пунктів (питання 1.1–1.10), які оцінюють різні аспекти професійної впевненості та самосприйняття фотографа.

Для стабільності моделі кількість факторів була зафіксована на рівні одного (fixed number = 1), виходячи з теоретичного припущення про одновимірність конструкта. Результати факторного аналізу наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати факторного аналізу шкали «Загальна професійна самооцінка фотографів»

Питання	Компонент 1	Uniqueness
1.1	0.742	0.449
1.2	0.789	0.377
1.3	0.776	0.398
1.4	0.769	0.409
1.5	0.756	0.428
1.6	0.790	0.376
1.7	0.817	0.333
1.8	0.714	0.490
1.9	0.715	0.489
1.10	0.707	0.500

Як видно з таблиці, усі десять пунктів мають високі факторні навантаження, що коливаються в межах 0.707–0.817. Це свідчить про сильний зв'язок кожного твердження з виділеним фактором і підтверджує, що всі питання вимірюють єдиний латентний конструкт — загальну професійну самооцінку фотографа.

Показники унікальності (Uniqueness) знаходяться у межах 0.33–0.50, що означає, що виділений фактор пояснює від 50 % до 67 % варіації кожного пункту, а решта варіації зумовлена специфічними особливостями окремих питань або випадковими факторами.

Таким чином, результати факторного аналізу підтверджують одновимірну структуру шкали, високу узгодженість пунктів і теоретичну цілісність конструкта «загальна професійна самооцінка фотографів». Це дозволяє розглядати шкалу як надійний і валідний інструмент для вимірювання професійної самооцінки у вибірці фахівців у сфері фотографії.

Результати узагальнюючого питання « У цілому моя професійна самооцінка як фотографа:» показали такі рівні суб'єктивного самооцінювання (рис. 2.3): 3% опитуваних вважають свою професійну самооцінку низькою, 11% – скоріше низькою, 43% – середньою, 35% – скоріше високою і лише 8% – високою.



Рис. 2.3. Діаграма розподілу суб'єктивного оцінювання професійної самооцінки.

З метою перевірки наявності відмінностей у рівні професійної самооцінки між чоловіками та жінками було проведено непараметричний критерій Манна–Вітні (Mann–Whitney U test), оскільки розподіл змінної не відповідав нормальному.

Для дослідженні було проведене вирівнювання вибірки, у неї увійшли 42 чоловіки та 52 жінки.

Результати тесту показали, що відмінності між групами є статистично значущими: $U = 747$, $p = 0.009$ (< 0.05) табл. 2.2. Розмір ефекту, оцінений за допомогою рангово-бісеріальної кореляції, становив 0.316, що відповідає середньому рівню та вказує на практично значущий вплив групового чинника на професійну самооцінку фотографів.

Таблиця 2.2

Результати порівняння рівня професійної самооцінки залежно від статі

Independent Samples T-Test					
		Statistic	p		Effect Size
Прф самооцінка фактор	Mann-Whitney U	747	0.009	Rank biserial correlation	0.316
Note. $H_a: \mu_1 \neq \mu_2$					

Це свідчить про те, що професійна самооцінка у представників різних статей суттєво відрізняється, тобто гендерний фактор впливає на її рівень.

Для порівняння рівня професійної самооцінки між фотографами різних жанрових напрямів було застосовано незалежний t-тест. У вибірку увійшло 58 фотографів жанру безпосередньої взаємодії з людьми і 55 без прямої взаємодії. Результати показали, що відмінності між групами не досягають статистичної значущості ($t(111) = -0.767$, $p=0.445$).

Таблиця 2.3

Результати порівняння рівня професійної самооцінки за жанрами

Independent Samples T-Test				
		Statistic	df	p
A	Student's t	-0.767	111	0.445

Note. $H_a: \mu_1 \neq \mu_2$

Це свідчить про те, що жанрова специфіка діяльності (наявність чи відсутність безпосередньої взаємодії з людьми під час зйомки) не має істотного впливу на рівень професійної самооцінки фотографів.

2.2.3. Аналіз шкал зовнішніх детермінант.

З метою перевірки структурної валідності методики було проведено експлораторний факторний аналіз (EFA) із використанням варімакс-обертання. До аналізу були включені пункти з підшкал «Зовнішніх детермінант професійної самооцінки фотографа» (Додатки Д, Е, Ж, З), що відображають різні аспекти професійної самооцінки фотографів. За результатами аналізу було виокремлено п'ять компонентів, що пояснюють основну дисперсію даних. Отримані факторні навантаження наведені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати факторного аналізу зовнішніх детермінант

Component Loadings						
	Component					
	1	2	3	4	5	Uniqueness
2.1	0.366			0.499		0.563
2.2	0.756					0.329
2.3	0.726					0.387
2.4	0.753					0.337
2.5				0.730		0.434
2.6	0.430			0.448		0.482
3.1	0.586			0.413		0.377

Component Loadings						
	Component					
	1	2	3	4	5	Uniqueness
3.2					0.620	0.558
3.3	0.593		0.320			0.435
3.4	0.690					0.430
3.5	0.563			0.527		0.341
3.6	0.776					0.295
3.7	0.617			0.478		0.331
4.1				0.738		0.335
4.2	0.479	0.636				0.326
4.3		0.555				0.517
4.4		0.711		0.302		0.377
4.5		0.764				0.315
4.6		0.740				0.397
4.7	0.429	0.551				0.446
4.8	0.559	0.531				0.364
4.9	0.328	0.442		0.405		0.496
4.10	0.419	0.596				0.433
5.1			0.801			0.323
5.2			0.809			0.270
5.3			0.876			0.194
5.4			0.716			0.372
5.5					0.862	0.244
5.6					0.842	0.250

Note. 'varimax' rotation was used

Отримано п'ятикомпонентну структуру, що пояснює основну дисперсію даних. Розподіл питань за факторами підтвердив логіку чотирьох змістових блоків, передбачених теоретичною моделлю.

У результаті факторного аналізу було виявлено, що питання, які первинно належали до різних зовнішніх детермінант – визнання і затребуваність (2.1–2.4;

2.6), дохід (3.1; 3.3–3.7), оцінювання іншими (4.2–4.10) – сформували єдиний інтегрований фактор.

Це означає, що у вибірці фотографів ці три блоки не функціонують як окремі психологічні явища. Вони сприймаються учасниками як взаємопов'язані компоненти одного узагальненого зовнішнього джерела підтвердження їхньої професійної цінності.

З огляду на смисловий зміст пунктів і їх групування, фактор можна назвати так: «Зовнішня підтвердженість професійної цінності» або «Успішність фотографа».

Другий фактор об'єднав пункти підшкали 4 (4.2–4.10), які описують чутливість фотографа до зовнішнього оцінювання його діяльності з боку клієнтів, колег та аудиторії. Даний фактор відображає залежність професійної самооцінки від соціального схвалення, позитивних чи негативних відгуків, популярності та репутаційної підтримки. Фактор характеризує те, наскільки зовнішня критика або похвала визначають упевненість у професійній компетентності та успішності фотографа.

Високі факторні навантаження (0.56–0.79) свідчать, що для більшості фотографів зовнішня оцінка є вагомим джерелом формування професійної впевненості.

Цей фактор можна визначити як «Вплив соціального схвалення та критики на професійну самооцінку»

До третього фактора увійшли такі пункти: 3.3 – елемент шкали «Дохід» і 5.1-5.4 – елементи шкали «Технічне забезпечення».

Факторні навантаження (0.716–0.876 для пунктів блоку 5 та 0.320 для 3.3) свідчать, що основне смислове ядро фактора становить технічне оснащення фотографа, а пункт 3.3 лише частково приєднується, відображаючи певний зв'язок між обладнанням та фінансовою складовою. Високі навантаження (0.71–

0.87) підтверджують, що володіння сучасною технікою та якість оснащення для фотографів є важливими складниками професійної самооцінки.

В цілому цей фактор відображає техніко-економічну основу професійної самооцінки, тобто впевненість, що зумовлена доступністю та якістю професійного обладнання.

Таким чином, цей компонент відображає «Професійну впевненість, зумовлену технічним оснащенням».

До четвертого фактора увійшли пункти 2.5 і 4.1 а також окремі пункти (наприклад, 2.6, 3.1, 3.5, 3.7, 4.9) мали помірні навантаження на кілька факторів, що може вказувати на додатковий емоційний вимір — стійкість самооцінки до критики, змін попиту або невдач. Це фактор зовнішньої емоційної валідизації (залежної самооцінки).

У нього входять ті зовнішні показники, через які самооцінка безпосередньо зростає:

- багато замовлень → самооцінка підвищується
- є позитивні відгуки → самооцінка підвищується
- дохід збільшується → самооцінка підвищується
- є публічне визнання → самооцінка підвищується

Тобто, він не просто відображає зовнішні умови діяльності, а емоційний механізм залежності самооцінки від цих умов.

Це емоційно-чутлива частина зовнішньої детермінації, яка описує, наскільки сильний вплив зовнішніх стимулів на професійне “Я”.

На відміну від першого фактора, який говорить про реальні зовнішні показники успіху, четвертий фактор говорить про психологічну залежність самооцінки від цих показників.

П'ятий фактор об'єднав пункти 5.5, 5.6 і 3.2, які мають найвищі факторні навантаження в межах цього компонента. Їхній зміст відображає оцінку власних

робочих умов, технічного забезпечення та відчуття адекватності матеріальної винагороди за професійну діяльність.

Респонденти, які високо оцінюють ці твердження, схильні сприймати наявні ресурси (обладнання, технічні засоби, рівень оплати) як достатні та такі, що відповідають їхнім професійним очікуванням.

Отже, цей фактор можна інтерпретувати як «Задоволеність технічними та матеріальними умовами професійної діяльності», або коротко – «Техніко-матеріальна задоволеність».

Цей компонент показує, що самооцінка тут спирається на суб'єктивне задоволення своїм професійним середовищем — наявністю інструментів і справедливою винагородою за працю.

2.2.4. Аналіз шкал внутрішніх детермінант.

Для перевірки структури шкали, що вимірює когнітивний компонент професійної самооцінки фотографів «Знання і навички» Додаток , було проведено експлораторний факторний аналіз із використанням методу головних компонент та варімакс-обертання.

Аналіз виявив два фактори, які сумарно пояснюють більшу частину дисперсії даних. Отримані факторні навантаження наведені в таблиці 2.5 нижче.

Таблиця 2.5

Результати факторного аналізу шкали «Знання і навички»

Питання	Компонент 1	Компонент 2	Uniqueness
6.1		-0.823	0.301
6.2	0.497	-0.463	0.539
6.3	0.731		0.462
6.4	0.740		0.431
6.5		0.713	0.428
6.6	0.558		0.686
6.7	0.610		0.538

Питання	Компонент 1	Компонент 2	Uniqueness
6.8	0.540	0.475	0.483
6.9	0.650		0.566

1. Фактор 1 — Оцінка власних знань і професійної компетентності

До першого фактора увійшли твердження 6.2–6.4, 6.6–6.9, які мають високі навантаження (0.54–0.74).

Їхній зміст стосується усвідомлення власних знань, умінь, технічних і творчих навичок, а також упевненості у своїй здатності якісно виконувати професійні завдання.

Цей фактор можна інтерпретувати як «когнітивну самооцінку професійної компетентності», тобто впевненість у власній ерудованості, майстерності та досвіді.

Респонденти, які мають високі оцінки за цим фактором, схильні вважати, що їхні знання й навички відповідають високим професійним стандартам.

2. Фактор 2 — Критичність і рефлексивна оцінка власних знань

Другий фактор сформувався переважно за рахунок пунктів 6.1, 6.2 та 6.5, які мають помітні навантаження (від -0.46 до -0.82 , 0.713).

Негативний знак навантажень вказує, що ці твердження мають зворотну логіку — вони відображають схильність до сумнівів, критичного ставлення або усвідомлення прогалин у власних знаннях.

Цей компонент можна тлумачити як «рефлексивно-критичний аспект когнітивної самооцінки», який демонструє здатність до самоаналізу й усвідомлення потреби у розвитку.

Таким чином, високі бали за першим фактором свідчать про впевненість у власних знаннях, тоді як високі (у зворотному напрямку) бали за другим фактором — про рефлексивність і помірну самокритичність.

Проаналізувавши емпіричні дані за методикою “Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС” (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) (Додаток К) були встановлені рівні розвитку комунікативних та організаторських схильностей респондентів. Дані представлені у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Рівні комунікативних та організаторських схильностей

Рівні комунікативних та організаторських схильностей	Комунікативні		Організаційні	
	К-ть осіб	К-ть у %	К-ть осіб	К-ть у %
Низький	97	43,9%	99	44,6%
Нижче середнього	34	15,4%	57	25,7%
Середній	23	10,4%	20	9%
Високий	32	14,5%	31	14%
Дуже високий	35	15,8%	15	6,8%

Серед опитаних осіб переважає низький рівень як комунікативних (43,9 %), так і організаторських схильностей (44,6 %). Це свідчить про те, що для значної частини учасників характерні певні труднощі у міжособистісній взаємодії, обмеженість у комунікативній гнучкості або невпевненість у міжособових ситуаціях, а також схильність уникати ініціативи в організації спільної діяльності.

Показники нижче середнього рівня виявлено у 15,4 % респондентів за комунікативною шкалою та у 25,7 % за організаторською, що свідчить про дещо більшу кількість осіб із послабленими організаторськими якостями.

Середній рівень розвитку комунікативних схильностей продемонстрували 10,4 %, а організаторських — 9 %, тобто лише близько десятої частини вибірки характеризується збалансованими проявами обох компонентів.

Водночас високий та дуже високий рівень комунікативних схильностей спостерігається у 30,3 % опитаних (14,5 % + 15,8 %), тоді як високі та дуже високі

показники організаторських схильностей притаманні лише 20,8 % учасників (14 % + 6,8 %).

Це дозволяє зробити висновок, що розвинені комунікативні вміння зустрічаються дещо частіше, ніж організаторські, тобто більшість респондентів легше встановлюють міжособистісні контакти, ніж беруть на себе роль організаторів спільної діяльності.

У цілому результати засвідчують переважання низьких і нижче середнього рівнів розвитку комунікативних та організаторських схильностей, що може бути показником недостатньої сформованості лідерських та інтерактивних умінь у частини респондентів і потенційною зоною розвитку у професійній сфері.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена виявив статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем професійної самооцінки та комунікативними схильностями фотографів ($\rho = 0.336$, $p < .001$). Це свідчить про те, що комунікативні вміння є важливою внутрішньою детермінантою професійної самооцінки та сприяють її підвищенню.

Для перевірки відмінностей у комунікативних схильностях між двома групами фотографів (жанри з безпосереднім контактом із людьми та жанри без контакту) було використано непараметричний критерій Mann-Whitney U.

Отримані результати: $U = 1445$, $p = 0.389$ табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Порівняння комунікативних схильностей за жанрами

Independent Samples T-Test			
		Statistic	p
Ккомунікативний	Mann-Whitney U	1445	0.389
Note. $H_a \mu_1 \neq \mu_2$			

Це свідчить, що жанрова специфіка не впливає суттєво на рівень комунікативних здібностей у досліджених групах. Отриманий результат свідчить про те, що: або комунікативні схильності у фотографів є доволі стабільною особистісною характеристикою, яка мало залежить від жанру роботи; або професійне середовище в обох жанрах формує порівнювані вимоги до міжособистісної взаємодії (навіть у неконтактних жанрах фотографу потрібні навички переговорів, клієнтської комунікації тощо).

Проаналізувавши емпіричні дані за методикою креативного потенціалу та практичної креативності (Creative Potential and Practised Creativity scale (CPPC-17) (Додаток Л) були встановлені рівні розвитку креативного потенціалу і практичної креативності. Дані наведені у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Рівні креативного потенціалу і практичної креативності

Рівні креативного потенціалу і практичної творчості	Креативний потенціал		Практична креативність	
	К-ть осіб	К-ть у %	К-ть осіб	К-ть у %
Низький	49	22,1%	74	33,3%
Середній	92	41,4%	100	45%
Високий	81	36,5%	48	21,6%

Аналіз рівнів креативного потенціалу та практичної креативності (табл.2.8) показав, що респонденти характеризуються різним ступенем сформованості творчих здібностей, які охоплюють як внутрішні ресурси творчості (креативний потенціал), так і їх практичну реалізацію (практична креативність).

Розподіл за рівнями креативного потенціалу є відносно збалансованим, хоча з переважанням середнього та високого рівнів: 41,4 % учасників (92 особи) продемонстрували середній рівень креативного потенціалу, що вказує на достатній розвиток здатності до генерування нових ідей, оригінального мислення та гнучкості у пошуку нестандартних рішень. 36,5 % (81 особа) мають високий

рівень креативного потенціалу, що свідчить про наявність виражених творчих здібностей, здатність до продуктивної уяви та інноваційного підходу. Лише 22,1 % (49 осіб) потрапили до групи з низьким рівнем потенціалу, що означає обмежену здатність до творчого мислення або недостатні умови для розвитку внутрішніх творчих ресурсів.

Показники практичної реалізації творчості демонструють дещо інший розподіл: найбільша частка респондентів — 45 % (100 осіб) — мають середній рівень практичної креативності, що свідчить про здатність застосовувати творчі ідеї у діяльності, але не завжди на високому рівні системності та інноваційності. 33,3 % (74 особи) мають низький рівень практичної креативності, що означає труднощі з втіленням творчих задумів у реальні результати або недостатню мотивацію до креативної діяльності. 21,6 % (48 осіб) демонструють високий рівень практичної креативності, що засвідчує ефективну реалізацію творчого потенціалу у професійній чи особистісній діяльності.

Отримані результати свідчать про те, що серед респондентів переважають середній та високий рівні креативного потенціалу, що означає наявність виражених внутрішніх творчих здібностей і передумов для творчої продуктивності. Проте практична реалізація цього потенціалу є менш однорідною: майже третина учасників має низький рівень практичної креативності.

Це вказує на можливий розрив між наявним потенціалом і його реалізацією, що може бути пов'язано з організаційними, емоційними або мотиваційними бар'єрами, а також з особливостями професійної діяльності (обмежені можливості для експериментів, рутинні завдання, зовнішні вимоги клієнтів).

Загалом можна зробити висновок, що:

креативний потенціал респондентів загалом високий, що означає сприятливі передумови для творчого розвитку;

практична креативність більш варіативна, і не всі респонденти здатні повною мірою реалізувати свої творчі можливості;

особам із високим потенціалом та низькою практичною креативністю може знадобитися підтримка у плануванні творчих проєктів, розвитку впевненості, зниженні страху оцінювання або розширенні можливостей для творчого експерименту.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена виявив статистично значущий позитивний зв'язок між професійною самооцінкою та креативним потенціалом фотографів ($\rho = 0.450$, $p < .001$). Це свідчить про те, що креативний потенціал є важливою внутрішньою детермінантою професійної самооцінки і значною мірою впливає на її рівень.

Для перевірки відмінностей у рівні креативного потенціалу між двома групами фотографів було проведено критерій Independent Samples t-test.

Отримані результати: $t(111) = -1.79$, $p = 0.077$ табл. 2.9.

Таблиця 2.9

Порівняння креативного потенціалу за жанрами

Independent Samples T-Test				
		Statistic	df	p
Креативний потенціал	Student's t	-1.79	111	0.077
Note. $H_a: \mu_1 \neq \mu_2$				

Оскільки рівень значущості $p > 0.05$, статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. Це означає, що за вибіркою цього дослідження фотографи жанрів із контактною та безконтактною взаємодією з людьми не відрізняються за рівнем креативного потенціалу.

Проаналізувавши емпіричні дані за методикою коротка шкала саморефлексії та інсайту (short self-reflection and insight scale) P.J. Silvia (адаптація

М.Є. Тиченко) (Додаток М) були встановлені рівні саморефлексії та інсайту. Дані наведені в табл. 2.10.

Таблиця 2.10

Рівні саморефлексії та інсайту

Рівні саморефлексії та інсайту	Саморефлексія		Інсайт	
	К-ть осіб	К-ть у %	К-ть осіб	К-ть у %
Низький	36	16,2%	96	43,2%
Середній	64	28,8%	69	31,1%
Високий	122	55%	57	25,7%

Отримані результати свідчать про те, що більшість респондентів характеризуються високим рівнем саморефлексії — його мають 55 % учасників (122 особи). Це вказує на добре сформовану здатність до самоаналізу власних думок, почуттів і поведінкових реакцій, а також на схильність до усвідомлення причин власних дій і мотивів. Середній рівень саморефлексії зафіксовано у 28,8 % респондентів (64 особи), що свідчить про помірну здатність до самоспостереження і критичного ставлення до себе. Лише 16,2 % (36 осіб) мають низький рівень саморефлексії, що може бути ознакою поверхневого самопізнання, недостатньої усвідомленості внутрішніх процесів або схильності уникати глибоких роздумів про себе.

Показники інсайту розподілилися дещо інакше. Найбільша частка респондентів продемонструвала низький рівень інсайту — 43,2 % (96 осіб). Це може вказувати на труднощі у глибокому розумінні власних психологічних станів, мотивів і причин поведінки, а також на обмежену інтеграцію саморефлексивного досвіду у цілісне самосприйняття. Середній рівень інсайту спостерігається у 31,1 % (69 осіб), тоді як високий рівень мають 25,7 % респондентів (57 осіб).

Отже, результати дослідження виявили виразний дисбаланс між рівнем саморефлексії та рівнем інсайту у респондентів. Попри те, що більшість фотографів характеризуються високою здатністю до саморефлексії, тобто активно аналізують власні думки, емоції та поведінку, цей процес не завжди приводить до глибокого внутрішнього розуміння себе. Низький рівень інсайту, властивий 43,2 % учасників, свідчить про недостатню інтеграцію результатів самоаналізу у структуру особистості, складність у формуванні стійких висновків про власні мотиви та професійні якості.

Таким чином, можна говорити про когнітивну, але не повністю інтегровану форму саморозуміння, коли респонденти здатні до аналізу, але не завжди переходять до глибшого осмислення і використання цієї інформації для корекції поведінки, підвищення впевненості чи стабілізації професійної самооцінки. Такий розрив між саморефлексією та інсайтом може бути психологічним чинником, що ускладнює професійний розвиток та сприяє заниженню або нестабільності самооцінки серед фотографів.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена не виявив статистично значущого зв'язку між рівнем професійної самооцінки та саморефлексією фотографів ($\rho = -0.121$, $p = 0.072$). Отримані результати свідчать про відсутність надійного взаємозв'язку між зазначеними змінними, хоча простежується слабка тенденція до зниження самооцінки зі зростанням рівня саморефлексії. Можна припустити, що у цілому саморефлексія не є визначальною детермінантою професійної самооцінки у даній вибірці.

Для перевірки можливих відмінностей у рівні саморефлексії між фотографами, які працюють у жанрах з безпосереднім контактом із людьми, та фотографами жанрів без контакту, було проведено критерій незалежних вибірок t-тест.

Порівняння за допомогою Independent Samples t-test показало, що фотографи жанрів із контактною та безконтактною взаємодією не відрізняються

за рівнем саморефлексії, $t(111) = 0.851$, $p = 0.397$ табл. 2.11. Це вказує на те, що здатність до саморефлексії не залежить від жанру професійної діяльності.

Таблиця 2.11

Порівняння саморефлексії фотографів за жанрами

Independent Samples T-Test				
		Statistic	df	p
Саморефлексія	Student's t	0.851	111	0.397
Note. $H_a: \mu_1 \neq \mu_2$				

РОЗДІЛ 3: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ АДЕКВАТНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ САМООЦІНКИ.

3.1. Результати емпіричного дослідження

Метою емпіричної частини дослідження було вивчення зовнішніх і внутрішніх детермінант професійної самооцінки фотографів, а також аналіз впливу окремих характеристик (комунікативних та організаційних схильностей, креативного потенціалу, технічного забезпечення, доходу та оцінювання діяльності іншими людьми) на рівень їх професійної самооцінки. Додатково здійснювалося порівняння між фотографами, які працюють у жанрах з безпосередньою взаємодією з людьми (портретна, сімейна, весільна фотографія) та фотографами жанрів з опосередкованою або мінімальною взаємодією з людьми.

У межах дослідження було висунуто дві основні гіпотези:

1. Фотографи схильні до заниженої професійної самооцінки.
2. Фотографи жанрів, пов'язаних з активною міжособистісною взаємодією, демонструють вищий рівень комунікативних схильностей.

Наведені нижче результати дають змогу підтвердити або спростувати зазначені гіпотези.

Аналіз відповідей респондентів за узагальнювальними шкалами професійної самооцінки показав, що більшість фотографів оцінюють себе на середньому рівні, тоді як частка респондентів із низькою самооцінкою є меншою, ніж передбачалося. Це свідчить про те, що гіпотеза про загальну тенденцію до заниженої професійної самооцінки не підтвердилася.

Характерними були такі результати:

- домінування середнього рівня впевненості у власних професійних рішеннях;

- помірна віра у здатність конкурувати з іншими фотографами свого жанру;
- стабільність самооцінки, яка не надто залежить від критики.

Таким чином, професійна самооцінка фотографів не є загалом заниженою, хоча й демонструє чутливість до зовнішніх детермінант (оцінювання з боку клієнтів, дохід, технічне забезпечення, рівень затребуваності).

Передбачалося, що фотографи, які активно взаємодіють із клієнтами під час зйомки (портретні, сімейні, весільні фотографи), характеризуються більш розвиненими комунікативними схильностями. Аналіз результатів показав, що: 43,9 % респондентів продемонстрували низький рівень комунікативних схильностей, незалежно від жанру діяльності.

Це означає, що навіть серед тих, хто працює з людьми, значна частина фотографів має труднощі з комунікацією, взаємодією, керуванням поведінкою моделей та побудовою психологічного контакту.

Таким чином, гіпотеза про те, що фотографи «людських» жанрів мають високий рівень комунікативних схильностей, не підтвердилася.

Отримані результати засвідчили, що 22 % опитаних фотографів продемонстрували низький рівень креативного потенціалу і 41% - середній рівень. Такий результат свідчить про низку характеристик, притаманних більшості учасників дослідження:

- невпевненість у власних творчих рішеннях та ідеях;
- низька частота творчих експериментів;
- труднощі з генерацією нових композиційних, естетичних або концептуальних підходів;
- схильність орієнтуватися на зовнішні оцінки (клієнтів, колег, соціальних мереж), а не на внутрішні стандарти творчої якості;

- залежність творчої активності від зовнішніх стимулів, а не від внутрішньої мотивації.

Такий стан креативного потенціалу має важливі наслідки для формування професійної самооцінки. Низька упевненість у власній творчості призводить до:

- зниження відчуття професійної самодостатності,
- переоцінки негативних коментарів чи провальних проєктів,
- зростання залежності від зовнішньої оцінки,
- відчуття неспроможності конкурувати на ринку,
- фрагментарності професійної ідентичності.

Таким чином, низький рівень креативного потенціалу виступає одним із ключових факторів зниження професійної самооцінки, навіть якщо технічні навички або робочий досвід є достатніми.

У зв'язку з цим розвиток креативного потенціалу є важливим напрямом подальшої професійної й особистісної роботи фотографів. Підвищення креативності сприятиме не лише розширенню творчого мислення й підвищенню якості фотографічного продукту, але й:

- формуванню стійкішої професійної самооцінки,
- зменшенню залежності від зовнішніх оцінок,
- усвідомленню власної творчої унікальності,
- підвищенню внутрішньої мотивації та задоволення від роботи,
- посиленню впевненості у власних професійних рішеннях.

Отже, результати дослідження вказують на необхідність цілеспрямованих заходів, спрямованих на розвиток творчої гнучкості, генерацію нових ідей та практичну реалізацію творчих рішень. Це не лише підвищить креативний

потенціал, але й сприятиме зміцненню професійної самооцінки фотографів загалом.

Результати дослідження показали, що 44,6 % респондентів мають низький рівень організаційних схильностей.

Це проявляється у труднощах із плануванням, управлінням часом, структурованістю робочого процесу, що може бути джерелом стресу та зниження самооцінки.

Цей результат виявився важливим додатковим чинником, який слід урахувати у подальших інтервенціях та програмах підвищення професійної ефективності.

Основними детермінантами, які формують професійну самооцінку фотографів, було виявлено сукупність зовнішніх та внутрішніх чинників. До зовнішніх детермінант належать оцінювання діяльності з боку клієнтів, рівень затребуваності та визнання, фінансові показники (дохід від фотографії), а також технічне забезпечення. Саме ці чинники зумовлюють найбільш виражені коливання професійної самооцінки та визначають суб'єктивне відчуття успішності у професійній діяльності. При чому факторний аналіз зовнішніх детермінант показав зв'язок між такими чинниками як визнання, затребуваність, дохід та оцінювання іншими.

До внутрішніх детермінант віднесено професійні знання і навички, комунікативні та організаційні схильності, саморефлексію, креативний потенціал і практичну креативність. Внутрішні фактори забезпечують базовий та відносно стабільний рівень самооцінки, визначають здатність фотографа до саморегуляції, адекватного аналізу власної діяльності, а також впливають на стійкість до критики та професійних труднощів.

Отже, отримані результати дозволяють стверджувати, що професійна самооцінка фотографів формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх детермінант. При цьому зовнішні чинники мають сильніший ситуативний

(коливальний) вплив, тоді як внутрішні забезпечують довготривалу стабільність і визначають загальний рівень упевненості у професійній діяльності.

3.2. Рекомендації щодо формування адекватної професійної самооцінки фотографів.

Професійна самооцінка є важливою складовою діяльності фотографа, оскільки вона визначає рівень упевненості у власних професійних можливостях, впливає на якість взаємодії з клієнтами, здатність до творчості та стійкість до стресових ситуацій. На основі аналізу теоретичних підходів, моделі емоційної регуляції Дж. Гросса (Gross, 1998), матеріалів сучасних досліджень творчих професій та практичних психотерапевтичних технік можна сформувати систему рекомендацій, спрямованих на розвиток адекватної професійної самооцінки фотографів.

1. Формування реалістичного уявлення про власні компетентності

Адекватна самооцінка ґрунтується на здатності фотографа критично, але конструктивно, оцінювати рівень своїх професійних навичок. Важливим є усвідомлення як сильних сторін, так і зон для розвитку. Для цього доцільно використовувати методи самоаналізу, зокрема «карту професійної ідентичності», що передбачає визначення технічних умінь, творчих здібностей, професійних цінностей та індивідуального стилю.

Регулярне оновлення списку власних досягнень і виявлення прогресу сприяє підвищенню впевненості та формує реалістичне уявлення про свій професійний шлях.

2. Використання технік когнітивної реструктуризації

У діяльності фотографів часто виникають деструктивні переконання: страх бути «недостатньо хорошим», схильність до самознецінення або надмірне порівняння себе з іншими. Методики когнітивно-поведінкової терапії (КПТ)

сприяють усвідомленню автоматичних негативних думок і їх раціональній корекції.

Застосування технік «виявлення автоматичних думок» та моделі ABC (Елліс), де аналізуються подія, переконання та емоційна реакція, допомагає фотографам формувати більш реалістичне ставлення до власних професійних ситуацій. Використання цих технік дозволяє знижувати емоційний тиск і зменшувати ризик формування заниженої самооцінки.

3. Зниження залежності від зовнішньої оцінки

Професія фотографа передбачає постійний зворотний зв'язок — від клієнтів, колег, аудиторії соціальних мереж. Надмірна орієнтація на зовнішнє схвалення здатна призводити до нестабільної самооцінки.

Для стабілізації внутрішньої оцінки доцільно розвивати навичку «фільтрування» отриманих відгуків: виокремлювати конструктивні, нейтральні та токсичні коментарі; працювати лише з першою групою; зменшувати вплив соціальних мереж на формування уявлень про свою професійну цінність.

Формування внутрішнього фокусу уваги («Що я думаю про свою роботу?») сприяє розвитку автономної професійної самооцінки.

4. Освоєння навичок емоційної регуляції (за моделлю Дж. Гросса)

Модель емоційної регуляції Дж. Гросса (1998) дозволяє працювати з емоціями на різних етапах їх формування — від вибору ситуації до регулювання фізіологічної реакції. У професії фотографа, що передбачає інтенсивний контакт з людьми, роботу в умовах невизначеності та стресу, ці навички є критично важливими.

Відповідно до моделі Гросса фотографам рекомендується:

- вибір ситуації: обирати робочі умови та клієнтів, які не спричиняють надмірної емоційної напруги;

- модифікація ситуації: формувати чіткі очікування перед зйомкою, встановлювати правила взаємодії;
- перенаправлення уваги: використовувати майндфулнес-практики для концентрації та зниження тривожності;
- когнітивна зміна: переосмислювати невдалі зйомки як досвід, а не особисту поразку;
- модуляція реакції: застосовувати техніки дихання, тілесне «заземлення», короткі вправи на релаксацію.

Регулярне використання таких стратегій сприяє стабілізації емоційного стану та формуванню більшої впевненості у власних професійних діях.

5. Підтримання балансу між творчістю та відновленням

Згідно з рекомендаціями практиків творчих професій, креативність і стабільність самооцінки значною мірою залежать від здатності підтримувати баланс між роботою та відпочинком. Хронічне перевантаження та відсутність відновлення призводять до вигорання, що негативно позначається на професійній самооцінці.

Корисними є:

- короткі «творчі розминки», що дозволяють фотографу експериментувати без тиску на результат;
- мікропаузи між зйомками для відновлення концентрації;
- зміна локацій або жанрів для стимуляції творчих процесів;
- чергування робочих і ресурсних активностей.

6. Розвиток стійкості та внутрішньої впевненості

Важливою умовою адекватної самооцінки є здатність фахівця відновлювати впевненість навіть після невдач. У цьому допомагають як когнітивні техніки, так і методи позитивної психології та арт-терапії.

Доцільно застосовувати:

- ведення «щоденника професійних досягнень»;
- створення «портфоліо успіху» із фотографіями, що демонструють майстерність та розвиток;
- техніку «внутрішній наставник», яка сприяє формуванню підтримувального внутрішнього діалогу.

Використання таких інструментів допомагає зміцнити стійкість та формує більш позитивний образ «Я-професіонала».

7. Постійний розвиток професійних навичок

Самооцінка фотографа стає стабільнішою за умови усвідомленого професійного розвитку. Систематичне підвищення кваліфікації, участь у майстер-класах, робота з менторами формують чітке розуміння власного зростання.

Рекомендується:

- ставити вимірні цілі розвитку (SMART);
- регулярно проводити самоаналіз творчого та технічного рівня;
- формувати план професійного зростання з опорою на власні цінності та інтереси.

8. Формування професійної ідентичності та здорових творчих цінностей

Стабільна самооцінка передбачає наявність чіткої професійної ідентичності та розуміння власних творчих мотивів. Важливо усвідомлювати, яку саме цінність фотограф приносить клієнтам або аудиторії, та з якими завданнями він працює найефективніше.

Для цього рекомендується:

- визначати свої ключові професійні цінності;
- формувати власне творче бачення як основу для самооцінки;
- використовувати ціннісні декларації або «контракти із собою», що структурують професійні пріоритети.

9. Зниження перфекціонізму та нормалізація помилок

Перфекціонізм є одним із значущих чинників емоційного виснаження і заниженої самооцінки у творчих спеціалістів. Робота над пом'якшенням нереалістичних стандартів сприяє підвищенню ефективності та зменшенню тривожності.

Доцільно:

- практикувати підхід «достатньо добре» замість «ідеально»;
- дозволяти собі експериментувати, створювати роботи лише «для себе»;
- формувати толерантне ставлення до помилок як до частини професійного росту.

10. Формування підтримувального професійного середовища

Соціальна підтримка відіграє важливу роль у стабілізації професійної самооцінки. Тому варто створювати умови для конструктивної взаємодії з колегами та спільнотами.

Рекомендується:

- долучатися до професійних груп, де переважає партнерство, а не конкуренція;
- брати участь у взаємних аналізах робіт («peer review» у безпечному форматі);
- обирати наставників або менторів, які дають конструктивний зворотний зв'язок без знецінення.

Отримані результати емпіричного дослідження засвідчили, що значна частина фотографів має недостатньо сформовані комунікативні та організаційні схильності, а також продемонструвала низький рівень креативного потенціалу. Наявність таких характеристик може негативно впливати як на професійну самооцінку, так і на ефективність діяльності в цілому. Тому доцільно

запропонувати додаткові рекомендації, спрямовані на розвиток цих характеристик.

Комунікативні навички є критично важливими для фотографів, особливо тих, хто працює у сфері портретної, сімейної, весільної або fashion-зйомки. Низький рівень комунікативних схильностей може спричиняти труднощі у взаємодії з клієнтами, збільшувати тривожність під час роботи та негативно впливати на самооцінку.

Рекомендації:

1. Використання технік активного слухання. Застосування таких прийомів, як уточнення, перефразування, емоційне віддзеркалення, допомагає встановити довірливий контакт і знизити напруження у взаємодії з клієнтами.
2. Підготовка сценарію комунікації перед зйомкою. Коротка схема (привітання, пояснення процесу, підтримувальні фрази, інструкції щодо позування) знижує рівень невпевненості у фотографів із низькими комунікативними схильностями.
3. Соціально-психологічні тренінги. Практики, наведені у збірниках психотерапевтичних технік, зокрема вправи на встановлення контакту, рольові ігри та моделювання ситуацій з клієнтами, сприяють розвитку комунікативної впевненості.
4. Робота над невербальною комунікацією. Вправи на усвідомлення постави, голосу, темпу мовлення, контакту очей покращують професійну подачу та зменшують тривожність у взаємодії.
5. Практика коротких «мікрокомунікацій». Завдання: щодня проводити кілька коротких розмов (у магазині, кав'ярні, з колегами), поступово збільшуючи комфорт взаємодії.

Посилення комунікативних навичок позитивно впливає на впевненість під час зйомки та у подальшому стабілізує професійну самооцінку.

Організаційні навички є основою професійної ефективності фотографа: планування зйомок, робота з дедлайнами, управління технікою, комунікація зі замовниками, логістика, підготовка локацій. Низькі організаційні схильності можуть спричиняти стрес, хаотичність робочих процесів, що надалі знижує професійну самооцінку.

Рекомендації:

1. Впровадження системи планування (цифрової або паперової). Рекомендується використовувати календарі, програми типу Trello, Notion, Google Keep або додатки для фотографів. Це допомагає структурувати робочі процеси та формує відчуття контролю.
2. Створення чек-листів для зйомок. Чіткий перелік підготовчих дій (техніка, батареї, локація, реквізит, комунікація з моделлю) значно знижує рівень тривожності.
3. Стандартизація робочого процесу. Розподіл зйомки на етапи: підготовка → зйомка → відбір → ретуш → передавання матеріалу. Стандарти допомагають зменшити хаос та збільшити ефективність.
4. Практика тайм-менеджменту. Використання технік «Pomodoro», «Time-blocking» або правила 2-х хвилин полегшує виконання завдань і зменшує прокрастинацію.
5. Формування навички пріоритизації. Метод «Матриці Ейзенхауера» допомагає визначати, які завдання є терміновими, а які — важливими для професійного розвитку та самооцінки.

Покращення організаційних навичок сприяє зменшенню стресу та підвищенню відчуття професійної компетентності.

Низький рівень креативного потенціалу (виявлений у 64% опитаних) вказує на складнощі із творчою ініціативністю, гнучкістю мислення та здатністю до генерування нових ідей. Для фотографа це може впливати на впевненість у власній творчій цінності.

Рекомендації:

1. Регулярні творчі вправи з мінімальним тиском на результат. Наприклад, «10-хвилинна творча розминка» або завдання «30 знімків одного предмета різними способами».
2. Арт-терапевтичні техніки. Колажі, візуальні щоденники, методи вільної творчості — активують образне мислення та знижують страх помилки.
3. Розширення візуального досвіду. Перегляд робіт різних фотографів, відвідування виставок, вивчення нових жанрів і стилів стимулює креативність.
4. Метод «Зміна середовища». Нові локації, нетипові об'єкти зйомки або нове освітлення активізують нестандартні рішення.
5. Рефреймінг творчих невдач. Відповідно до моделі Гросса, переоцінка «поганої» серії кадрів як навчального досвіду, а не власної неспроможності, підвищує стійкість творчості.
6. Техніка «Обмеження як ресурс». Створення кадрів з навмисно обмеженою кількістю параметрів (один об'єкт, одна локація, один колір) тренує гнучкість мислення.
7. Підтримка творчого середовища. Участь у фотоклубах, колабораціях чи спільних проєктах формує відчуття професійної спільності та стимулює творчий розвиток.

Виявлені в дослідженні низькі рівні комунікативних, організаційних та творчих схильностей свідчать про потребу в цілеспрямованому розвитку цих характеристик. Виконання запропонованих рекомендацій сприятиме:

- зниженню професійного стресу,
- підвищенню ефективності діяльності,
- формуванню стабільнішої та реалістичнішої самооцінки,
- зростанню професійної впевненості та творчої самореалізації фотографів.

Розвиток адекватної професійної самооцінки у фотографів потребує поєднання когнітивних, емоційно-регуляційних, творчих та соціальних стратегій. Використання технік когнітивної реструктуризації, робота з емоційною регуляцією, підтримка балансу між роботою та відновленням, зміцнення професійних компетентностей і формування внутрішньої опори сприяють розвитку стійкої та реалістичної самооцінки. Застосування наведених рекомендацій дозволяє фотографам підвищити ефективність роботи, знизити вплив стресу та досягати більшої професійної задоволеності.

ВИСНОВКИ

У ході виконання магістерської роботи було всебічно обґрунтовано актуальність вивчення професійної самооцінки фотографів як важливої складової їх професійного становлення, успішності та психологічного благополуччя. Аналіз наукових підходів показав, що феномен професійної самооцінки в творчих спеціальностях має особливу структуру, оскільки залежить як від індивідуально-психологічних особливостей, так і від зовнішніх соціальних оцінок та ринкових умов. Визначення специфічних детермінант самооцінки фотографів є важливим як для психологічної науки, так і для практичної підтримки спеціалістів творчої індустрії.

1. Теоретичний аналіз дав змогу визначити професійну самооцінку фотографа як специфічну складову загальної самооцінки, яка відображає уявлення людини про власну компетентність, ефективність і успішність у професійній діяльності.

Вона формується під впливом професійного середовища, вимог діяльності, рівня підготовки, результативності праці, соціального статусу та очікувань.

Професійна самооцінка регулює професійну активність, рівень домагань і мотивацію, впливає на вибір професійних стратегій поведінки й кар'єрних рішень, є важливим чинником психічного здоров'я та емоційної стійкості фахівця. Було обґрунтовано модель професійної самооцінки, що охоплює внутрішні (особистісно-професійні) та зовнішні (соціально-професійні) детермінанти.

У структурі внутрішніх детермінант визначено чотири ключових компоненти: професійні знання і навички, комунікативні та організаційні схильності, здатність до саморефлексії, креативний потенціал та практична креативність.

До зовнішніх детермінант професійної самооцінки фотографів віднесено: оцінювання діяльності клієнтами та аудиторією, затребуваність і визнання, рівень доходу, технічне забезпечення, а також характер професійної конкуренції.

2. Емпіричне дослідження дозволило встановити, що професійна самооцінка фотографів формується під впливом взаємодії зовнішніх і внутрішніх детермінант. Виявлено, що позитивна професійна самооцінка підтримується передусім реалістичним усвідомленням власної компетентності, здатністю до саморефлексії та творчою впевненістю, а також сукупністю зовнішніх чинників, таких як визнання, схвалення, дохід.

Факторний аналіз засвідчив існування потужного інтегрального блоку, який поєднує такі змінні: визнання і затребуваність (кількість замовлень, попит на роботи), оцінювання іншими (схвалення, порівняння з колегами, відгуки), фінансову результативність (дохід);

Цей фактор відображає орієнтацію на зовнішній успіх, де самооцінка значною мірою залежить від реакції ринку, соціального схвалення та матеріальних результатів. Такий тип структури характерний для творчих професій з високою конкуренцією, де економічні й соціальні критерії інтегруються в одне ціле.

Гіпотеза про те, що фотографи схильні до заниженої професійної самооцінки, не знайшла емпіричного підтвердження. Отримані дані свідчать, що більшість фотографів характеризується середнім або помірно високим рівнем самооцінки.

Проведене статистичне порівняння Mann-Whitney U виявило, що професійна самооцінка у представників різних статей суттєво відрізняється, тобто гендерний фактор впливає на її рівень.

3. Гіпотеза про вищий рівень комунікативних схильностей серед фотографів жанрів, пов'язаних із безпосередньою взаємодією з людьми, не підтвердилася.

Проведені статистичні порівняння (Independent Samples T-Test, Mann-Whitney U) не виявили статистично значущих відмінностей між фотографами жанрів з міжособистісною взаємодією та фотографами жанрів без прямого контакту з моделлю:

- креативний потенціал: $t(111)=-1.79$, $p=0.077$ — відмінності відсутні;
- комунікативні схильності: $U=1445$, $p=0.389$ — відмінності також відсутні;
- саморефлексія: $t(111)=0.851$, $p=0.397$ — рівень рефлексії подібний у обох груп.

Отже, детермінанти професійної самооцінки не залежать від жанрової специфіки. Це означає, що професійна самооцінка фотографа формується передусім індивідуально-психологічними та ринковими чинниками, а не особливостями жанру діяльності.

4. На основі теоретичних та емпіричних результатів були сформульовані рекомендації щодо розвитку професійної самооцінки фотографів, які охоплюють напрями роботи з внутрішніми ресурсами (саморефлексія, знання, навички, креативність) та зменшення залежності від зовнішніх детермінант. Показано, що розвиток психологічної компетентності, навичок комунікації та творчого мислення здатний підвищити стійкість професійної самооцінки та покращити ефективність діяльності.

Отримані результати розширюють наукові уявлення про психологічні особливості творчих професій та можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях, тренінгових програмах, психологічному консультуванні та професійному навчанні фотографів. Виявлена специфіка детермінант професійної самооцінки відкриває перспективи для розроблення програм профілактики професійного стресу, підвищення мотивації та підтримки творчої самореалізації.

Загалом перспективи подальших досліджень полягають у поглибленні розуміння психологічних механізмів професійної самооцінки, уточненні її детермінант та розробленні ефективних психологічних моделей підтримки фотографів. Це сприятиме підвищенню якості професійної діяльності, зниженню рівня професійного стресу та розвитку здорової творчої ідентичності.

Потребує подальшого дослідження взаємозв'язок між професійною самооцінкою та феноменами професійного вигорання, стресостійкості та психологічного благополуччя фотографів. Аналіз цих показників дозволить розробити ефективні програми профілактики емоційного виснаження та підтримки здорового професійного функціонування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Іан Гейдн Сміт. Коротка історія фотографії/ Іан Гейдн Сміт// – Львів: ВСЛ, 2024. – 224 с.
2. Шарлотта Коттон. Фотографія як сучасне мистецтво (Світ мистецтва)/ Шарлотта Коттон/ К: ArtHuss, 2022. – 336 с.
3. Paul Frosh. (2019).Photography as a Cultural IndustryA Historical-Theoretical Overview [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/335813191_Photoshop_as_a_Cultural_Industry_A_Historical-theoretical_Overview
4. John Suler. Photographic Psychology: Image and Psyche. True Center Publishing, 2023. – 491 p.
5. Onyejelem, T.E (2023). Digital photography and photojournalism in the era of artificial intelligence: Challenges and prospects in Emeka-Nwobia, et al (ed) Media and technology for a better society: A festschrift for Prof Ifeyinwa Nsude. Rhyce Kerex Publishers. – p. 200-216
6. Балаклицький М. А. Зображальна журналістика : навчально-методичний посібник для студентів зі спеціальності «Журналістика» / М. А. Балаклицький. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2019. – 84 с.
7. Мирослав Максимович. Сучасна фотожурналістика: проблеми, виклики, перспективи/ Мирослав Максимович// Вісник Національного університету «Львівська політехніка» – 2019. – №910 – с. 29-36
8. Бондаренко Д.С. Самооцінка особистості. Чернігів : Освіта, 2015. 129 с.
9. Видолуб Н.О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. Young Scientist. 2016. № 9.1 (36.1). С. 21–26.
- 10.Галкіна Т. В. Самооцінка як процес розв'язання завдань: системний підхід. Одеса : ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2017. 368 с.
- 11.Мурашко З. С. Питання самооцінки особистості. Київ : Освіта, 2013. 201 с.
- 12.Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. Наука. Освіта. Молодь : збірник

- наукових праць Уманського державного педагогічного університету. 2016. Ч. 2. С. 168–170.
- 13.Столяренко Л. Д. Основи психології. Київ : Четверта хвиля, 2017. 358 с
- 14.Бороздіна Л. В. Психологічні аспекти формування самосвідомості та самооцінки особистості. Київ: Наукова думка, 2012. 240 с.
- 15.Воронова О. Ю. Самооцінка як умова формування професійної «Яконцепції». Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. Праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Київ, 2011. Т. XIII, част. 2. С. 73–80
- 16.Леонтьєв Д. О. Психологія особистісного розвитку та самоактуалізації. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка, 2011. 368 с.
- 17.Карпенко Н. А. Психологія творчості: навч. посібник / Н. А. Карпенко. – Львів: ЛьвДУВС, 2016. – 156 с.
- 18.Психологія творчості : навчальний посібник / М. О. Сова, С. О. Деніжна, І. О. Петухова. – Ірпінь : Державний податковий університет, 2022. – 392 с.
19. Michael Langford. Basic Photography. Seventh Edition. Focal Press, 2000. – 361 р.
- 20.«Фотографи». *Довідник з професійних перспектив* . Бюро статистики праці, Міністерство праці США, 6 вересня 2023 р. [Електронний ресурс] – Режим доступу: www.bls.gov/ooh/media-and-communication/photographers.htm.
- 21.Варій М. Й. Психологія особистості: Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.
- 22.Роменець В. А. Аналіз творчого процесу [Текст] / В. А. Роменець // Філософська думка, 1972. – №1. – с. 52-62.
- 23.Психологічне дослідження творчих перцептивних процесів на різних вікових рівнях: монографія / [В.О. Моляко, І.М. Біла, Н.А. Ваганова та ін.]; за ред. В.О. Моляко. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. — 210 с.

24. Терлецька Л. Г. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості/Л. Г. Терлецька//Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2012. – Вип. 14. – С. 152-158.
25. Бахвалова А. В. Психологічні детермінанти професійної самооцінки журналіста : дис. ...д-ра філос. наук : 053 – психологія / Бахвалова Аліна Валентинівна. – Київ, 2022. – 277 с.
26. Onufriieva L.A. Professional self-appraisal at the professional formation of future socioeconomic specialists' personality / L.A. Onufriieva // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / edited by S.D.Maksymenko, L.A.Onufriieva. – Issue 26. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2014. – P. 456-467
27. Perceived professional identity formation and influencing characteristics among speech pathology students. Abigail Lewis, Denise Jackson and Dawn Bennett [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1468708.pdf?utm_source=chatgpt.com
28. Kroger, J., & Marcia, J. E. The Identity Statuses: Origins, Meanings, and Interpretations. In Handbook of Identity Theory and Research. Springer, 2011. – P. 31-53.
29. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : Freeman. 1997. – 604 p.
30. Л. Колесник. Формування професійної самооцінки майбутнього вчителя початкової школи як психолого-педагогічна проблема/Л. Колесник// Рідна школа. – 2014. – №1-2. – с. 50-53.
31. James J. Gross. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. General Psychology. – 1998. – №3 – p. 271-299.

- 32.Sophie Hennekam and Dawn Bennett. Self-Management of Work in the Creative Industries in the Netherlands. *International Journal of Arts Management*. – 2016. – №1. – p. 31-41.
- 33.Карамушка Л.М., Тиченко М.Є. Методики дослідження психологічних особливостей професійної кар'єри : психологічний практикум. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 46 с.
- 34.Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.:НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.

Додаток А

Витримка з Державного стандарту професійно-технічної освіти за професією фотограф (фотороботи)

Фотограф знає, розуміє:

1. Техніку фотозйомки портретів.
2. Основи композиції.
3. Правила організації освітлення.
4. Характеристику фотокамер, що застосовуються та їх оптику.
5. Спеціальні репродукційні приставки, подовжувальні кільця і насадкові лінзи.
6. Характеристику світлочувливих фотоматеріалів.
7. Анатомію обличчя.
8. Основні розміри павільйону, раціональне використання майданчика.
9. Технологію обробки чорно-білих негативних і позитивних фотоматеріалів.
10. Техніку негативного ретушування.
11. Обладнання для механізованої та автоматизованої обробки чорно-білих фотоматеріалів.
12. Будову кольорових фотоматеріалів.
13. Налаштування параметрів цифрових камер та підготовку їх для зйомки.
14. Конвертацію Raw-файлів в фотоконверторах.
15. Первинну обробку цифрових файлів.
16. Ретушування цифрових файлів в фоторедакторах.
17. Основи ведення підприємницької діяльності.

Фотограф вміє:

1. Виконувати фотозйомку з ефектами освітлення.
2. Застосовувати направлене та розсіяне світло.
3. Використовувати фронтальне, бічне та контрове освітлення; верхнє та нижнє освітлення.
4. Виконувати зйомку з імпульсними лампами.

5. Виконувати фотозйомку зі світлосполученнями та з освітленням малюючим світлом: малююче + заповнююче, малююче + заповнююче + моделююче, малююче + заповнююче + моделююче + освітлення фону.
6. Виконувати фотозйомку світлових та тінювих полуобертів.
7. Виконувати фотозйомку з різною крупністю плану.
8. Застосовувати тональну та лінійну композицію будови кадру та золоте січення кадру.
9. Виконувати фотозйомку портретів з різноманітним масштабом зображення.
10. Виконувати фотозйомку профільного портрета з темним і світлим контурами.
11. Виконувати фотозйомку двофігурних та багатофігурних композицій.
12. Виконувати компоновку груп.
13. Виконувати вибір формату зйомки, освітлення при груповій композиції, вибір фону.
14. Виконувати фотозйомку офіційного і художнього портрета (групового), макрозйомку у стаціонарних умовах.
15. Виконувати ретушування шкіри за допомогою Adobe Photoshop.
16. Проводити перевірку апаратури й оптики.

ДОДАТОК Б

Соціально-демографічні та професійні дані

1. Ваша стать

а) чоловіча

б) жіноча

в) інше

2. Ваш вік _____

3. Країна проживання і професійної діяльності

А) Україна

Б) інша країна потрібно вказати _____

4. Скільки часу Ви займаєтесь фотографією на постійній основі:

А) менше 1 року

Б) 1-2 роки

В) 3-5 років

Г) більше 5 років

5. У якому жанрі Ви фотографуєте? (Якщо це кілька жанрів оберіть пріоритетний для Вас, той, яким би Ви не змогли не займатись)

А) Портретна фотографія

Б) Арт-фото

В) Предметна фотографія

Г) Пейзажна, а також макро зйомка і зйомка тварин

Д) інше _____

6. Для Вас фотографія це:

А) хобі

Б) основна професійна діяльність

В) додаткова професійна діяльність

7. Чи є у Вас профільна освіта з фотографії

А) я самоучка

Б) є профільна освіта з фотографії у ВНЗ або коледжі

В) пройшов/ла курс з основ фотографії

Г) пройшов/ла 2-3 курси різних напрямків з фото та обробки

Д) пройшов/ла більше 3 курсів і постійно навчаюсь або беру участь у воркшопах

ДОДАТОК В

1 шкала Загальна професійна самооцінка

1. Я вважаю себе компетентним фотографом

1 — повністю не погоджуюсь

2 — скоріше не погоджуюсь

3 — частково погоджуюсь / важко сказати

4 — скоріше погоджуюсь

5 — повністю погоджуюсь

2. Я впевнений / впевнена у своїх професійних рішеннях під час зйомки.

1 — повністю не погоджуюсь

2 — скоріше не погоджуюсь

3 — частково погоджуюсь / важко сказати

4 — скоріше погоджуюсь

5 — повністю погоджуюсь

3. Я легко приймаю творчі та технічні рішення, не сумніваючись у своїх навичках.

1 — повністю не погоджуюсь

2 — скоріше не погоджуюсь

3 — частково погоджуюсь / важко сказати

4 — скоріше погоджуюсь

5 — повністю погоджуюсь

4. Я оцінюю якість своїх фотографій як високий професійний рівень.

1 — повністю не погоджуюсь

2 — скоріше не погоджуюсь

3 — частково погоджуюсь / важко сказати

4 — скоріше погоджуюсь

5 — повністю погоджуюсь

5. Я вважаю, що мої роботи можуть конкурувати з роботами інших фотографів у моєму жанрі.

1 — повністю не погоджуюсь

2 — скоріше не погоджуюсь

3 — частково погоджуюсь / важко сказати

4 — скоріше погоджуюсь

5 — повністю погоджуюсь

6. Я вважаю, що відповідаю професійним стандартам фотографії.

1 — повністю не погоджуюсь

2 — скоріше не погоджуюсь

3 — частково погоджуюсь / важко сказати

4 — скоріше погоджуюсь

5 — повністю погоджуюсь

7. Я здатний / здатна якісно виконувати більшість видів зйомок у своєму жанрі.

1 — повністю не погоджуюсь

2 — скоріше не погоджуюсь

3 — частково погоджуюсь / важко сказати

4 — скоріше погоджуюсь

5 — повністю погоджуюсь

8. Я ефективно працюю навіть у складних умовах (обмежений час, незручні локації, складне світло).

1 — повністю не погоджуюсь

2 — скоріше не погоджуюсь

3 — частково погоджуюсь / важко сказати

4 — скоріше погоджуюсь

5 — повністю погоджуюсь

9. Моя професійна самооцінка є стабільною і не сильно залежить від окремих невдач.

1 — повністю не погоджуюсь

2 — скоріше не погоджуюсь

3 — частково погоджуюсь / важко сказати

4 — скоріше погоджуюсь

5 — повністю погоджуюсь

10. Я зберігаю впевненість у собі навіть тоді, коли отримую критику щодо своєї роботи.

1 — повністю не погоджуюсь

2 — скоріше не погоджуюсь

3 — частково погоджуюсь / важко сказати

4 — скоріше погоджуюсь

5 — повністю погоджуюсь

ДОДАТОК Д

2 шкала Затребуваність і визнання

1. Скільки зйомок у місяць у середньому Ви проводите:

А) 1-2

Б) 3-6

В) 7-12

Г) більше 12

Д) кількість зйомок непостійна

2. Чи задоволені Ви кількістю зйомок у середньому за місяць

А) так

Б) ні, хотілося б більше

В) ні, хотілося б менше

Г) ні, хотілося б стабільної завантаженості

3. Чи отримували Ви перемогу в конкурсах з фотографії або проводили персональну виставку робіт або публікувались в журналах чи на сторінках видань з власним фото

А) так

Б) ні, і я не зацікавлений/на в цьому

В) ні, але я прагну до цього

4. Якщо відповідь на попереднє питання «Так», то наскільки часто Ви здобували визнання подібним чином

А) 1 раз

Б) 2-3 рази

В) 4 і більше рази

Г) відповідь на попереднє питання «Ні»

5. Коли я отримую багато замовлень, моя професійна самооцінка зростає.

1 — Повністю не погоджуюсь

2 — Скоріше не погоджуюсь

3 — Важко сказати / частково погоджуюсь

4 — Скоріше погоджуюсь

5 — Повністю погоджуюсь

6. Низька кількість замовлень змушує мене сумніватися у своєму професіоналізмі.

1 — Повністю не погоджуюсь

2 — Скоріше не погоджуюсь

3 — Важко сказати / частково погоджуюсь

4 — Скоріше погоджуюсь

5 — Повністю погоджуюсь

7. Почуття затребуваності є важливим для того, щоб я вважав(ла) себе успішним фотографом.

1 — Повністю не погоджуюсь

2 — Скоріше не погоджуюсь

3 — Важко сказати / частково погоджуюсь

4 — Скоріше погоджуюсь

5 — Повністю погоджуюсь

8. Я оцінюю свій професійний рівень частково через те, наскільки активно мене запрошують на зйомки.

1 — Повністю не погоджуюсь

2 — Скоріше не погоджуюсь

3 — Важко сказати / частково погоджуюсь

4 — Скоріше погоджуюсь

5 — Повністю погоджуюсь

9. Публічне визнання моїх робіт (публікації, нагороди, репости тощо) позитивно впливає на мою самооцінку.

1 — Повністю не погоджуюсь

2 — Скоріше не погоджуюсь

3 — Важко сказати / частково погоджуюсь

4 — Скоріше погоджуюсь

5 — Повністю погоджуюсь

10. Мені потрібно відчувати, що моя творчість помічена й цінується іншими, щоб зберігати високу самооцінку.

1 — Повністю не погоджуюсь

2 — Скоріше не погоджуюсь

3 — Важко сказати / частково погоджуюсь

4 — Скоріше погоджуюсь

5 — Повністю погоджуюсь

ДОДАТОК Е

3 шкала Дохід

Виберіть один із наведених варіантів відповідей:

- 1 — Повністю не погоджуюсь
- 2 — Скоріше не погоджуюсь
- 3 — Важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 — Скоріше погоджуюсь
- 5 — Повністю погоджуюсь

1. Рівень доходу є важливим для моєї оцінки професійного успіху
2. Я вважаю, що мої навички та якість роботи оплачуються адекватно
3. Я сприймаю рівень доходу як показник своєї професійної компетентності.
4. Я часто порівнюю свою фінансову успішність із іншими фотографами, і це впливає на мою самооцінку.
5. Коли мій дохід збільшується, я відчуваю себе більш успішним(ою) професіоналом.
6. Коли мій дохід зменшується, моя професійна самооцінка погіршується.
7. Фінансова стабільність у сфері фотографії допомагає мені підтримувати високу самооцінку.

ДОДАТОК Ж

4 шкала Оцінювання (клієнтами, колегами, аудиторією)

1. Позитивні відгуки клієнтів підвищують мою впевненість у собі як фотографі.

- 1 — Повністю не погоджуюсь
- 2 — Скоріше не погоджуюсь
- 3 — Важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 — Скоріше погоджуюсь
- 5 — Повністю погоджуюсь

2. Негативні або критичні відгуки клієнтів знижують мою професійну самооцінку.

- 1 — Повністю не погоджуюсь
- 2 — Скоріше не погоджуюсь
- 3 — Важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 — Скоріше погоджуюсь
- 5 — Повністю погоджуюсь

3. Я часто оцінюю свою професійну успішність через реакції та задоволеність клієнтів.

- 1 — Повністю не погоджуюсь
- 2 — Скоріше не погоджуюсь
- 3 — Важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 — Скоріше погоджуюсь
- 5 — Повністю погоджуюсь

4. Схвальна оцінка моєї роботи з боку колег зміцнює мою віру у власну професійність.

- 1 — Повністю не погоджуюсь
- 2 — Скоріше не погоджуюсь
- 3 — Важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 — Скоріше погоджуюсь
- 5 — Повністю погоджуюсь

5. Критика від інших фотографів суттєво впливає на те, як я оцінюю свій професійний рівень.

- 1 — Повністю не погоджуюсь
- 2 — Скоріше не погоджуюсь
- 3 — Важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 — Скоріше погоджуюсь
- 5 — Повністю погоджуюсь

6. Визнання в професійному середовищі є важливим фактором моєї самооцінки.

- 1 — Повністю не погоджуюсь
- 2 — Скоріше не погоджуюсь
- 3 — Важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 — Скоріше погоджуюсь
- 5 — Повністю погоджуюсь

7. Реакція аудиторії (лайки, коментарі, кількість переглядів) впливає на моє відчуття професійної цінності.

- 1 — Повністю не погоджуюсь
- 2 — Скоріше не погоджуюсь
- 3 — Важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 — Скоріше погоджуюсь
- 5 — Повністю погоджуюсь

8. Недостатня реакція аудиторії змушує мене сумніватися у своїй майстерності.

- 1 — Повністю не погоджуюсь
- 2 — Скоріше не погоджуюсь
- 3 — Важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 — Скоріше погоджуюсь
- 5 — Повністю погоджуюсь

9. Я відчуваю підвищення самооцінки, коли моя робота отримує високу підтримку в соцмережах.

- 1 — Повністю не погоджуюсь

2 — Скоріше не погоджуюсь

3 — Важко сказати / частково погоджуюсь

4 — Скоріше погоджуюсь

5 — Повністю погоджуюсь

10. Оцінювання іншими людьми суттєво впливає на мою загальну професійну самооцінку.

1 — Повністю не погоджуюсь

2 — Скоріше не погоджуюсь

3 — Важко сказати / частково погоджуюсь

4 — Скоріше погоджуюсь

5 — Повністю погоджуюсь

ДОДАТОК 3

5 шкала Технічне забезпечення

1. Я повністю задоволений/на кількістю і якістю обладнання, яке використовую в роботі

- 1 — Повністю не погоджуюсь
- 2 — Скоріше не погоджуюсь
- 3 — Важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 — Скоріше погоджуюсь
- 5 — Повністю погоджуюсь

2. Наявна у мене фототехніка дозволяє реалізовувати всі мої задуми повною мірою.

- 1 — Повністю не погоджуюсь
- 2 — Скоріше не погоджуюсь
- 3 — Важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 — Скоріше погоджуюсь
- 5 — Повністю погоджуюсь

3. Я вважаю, що рівень обладнання відображає рівень професійності фотографа, і це впливає на мою самооцінку.

- 1 — Повністю не погоджуюсь
- 2 — Скоріше не погоджуюсь
- 3 — Важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 — Скоріше погоджуюсь
- 5 — Повністю погоджуюсь

4. Я почуваюся більш професійним(ною), коли маю доступ до якісних технічних ресурсів.

- 1 — Повністю не погоджуюсь
- 2 — Скоріше не погоджуюсь
- 3 — Важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 — Скоріше погоджуюсь

5 — Повністю погоджуюсь

5. Технічне оснащення суттєво впливає на те, як я оцінюю свій професійний рівень.

1 — Повністю не погоджуюсь

2 — Скоріше не погоджуюсь

3 — Важко сказати / частково погоджуюсь

4 — Скоріше погоджуюсь

5 — Повністю погоджуюсь

6. Обмежені технічні можливості негативно впливають на моє відчуття майстерності.

1 — Повністю не погоджуюсь

2 — Скоріше не погоджуюсь

3 — Важко сказати / частково погоджуюсь

4 — Скоріше погоджуюсь

5 — Повністю погоджуюсь

ДОДАТОК И

6 шкала Знання і навички з фотографії

1. Мій рівень технічних знань (налаштування камери, робота зі світлом) дозволяє мені почуватися впевнено в будь-яких умовах зйомки.

- 1 — Повністю не погоджуюсь
- 2 — Скоріше не погоджуюсь
- 3 — Важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 — Скоріше погоджуюсь
- 5 — Повністю погоджуюсь

2. Володіння навичками ретуші та кольорокорекції (Photoshop/Lightroom) суттєво підвищує цінність моєї роботи в моїх власних очах

- 1 — Повністю не погоджуюсь
- 2 — Скоріше не погоджуюсь
- 3 — Важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 — Скоріше погоджуюсь
- 5 — Повністю погоджуюсь

3. Коли я опановую нову техніку зйомки або схему світла, я відчуваю ріст свого професійного статусу.

- 1 — Повністю не погоджуюсь
- 2 — Скоріше не погоджуюсь
- 3 — Важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 — Скоріше погоджуюсь
- 5 — Повністю погоджуюсь

4. Усвідомлення того, що я розумію теорію композиції та кольору краще, ніж середньостатистичний любитель, є основою моєї професійної гідності.

- 1 — Повністю не погоджуюсь
- 2 — Скоріше не погоджуюсь
- 3 — Важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 — Скоріше погоджуюсь

5 — Повністю погоджуюсь

5. Коли мені бракує знань у певних техніках, я сумніваюся у своєму професійному рівні.

1 — Повністю не погоджуюсь

2 — Скоріше не погоджуюсь

3 — Важко сказати / частково погоджуюсь

4 — Скоріше погоджуюсь

5 — Повністю погоджуюсь

6. Здатність швидко вирішувати технічні проблеми під час зйомки впливає на мою самооцінку більше, ніж позитивні відгуки клієнтів

1 — Повністю не погоджуюсь

2 — Скоріше не погоджуюсь

3 — Важко сказати / частково погоджуюсь

4 — Скоріше погоджуюсь

5 — Повністю погоджуюсь

8. Регулярне навчання новим фотографічним прийомам позитивно впливає на мою професійну самооцінку.

1 — Повністю не погоджуюсь

2 — Скоріше не погоджуюсь

3 — Важко сказати / частково погоджуюсь

4 — Скоріше погоджуюсь

5 — Повністю погоджуюсь

9. Я відчуваю себе повноцінним професіоналом лише тоді, коли результат зйомки технічно бездоганний.

1 — Повністю не погоджуюсь

2 — Скоріше не погоджуюсь

3 — Важко сказати / частково погоджуюсь

4 — Скоріше погоджуюсь

5 — Повністю погоджуюсь

10. Якість мого портфолію, що відображає мої знання й навички, позитивно формує мою професійну самооцінку.

- 1 — Повністю не погоджуюсь
- 2 — Скоріше не погоджуюсь
- 3 — Важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 — Скоріше погоджуюсь
- 5 — Повністю погоджуюсь

ДОДАТОК К

7 шкала “Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС”**(В.В. Синявського і Б.О. Федоришина)***Інструкція для проведення опитування в онлайн форматі:*

Вам необхідно відповісти на всі запропоновані питання. Вільно висловлюйте свою думку з кожного питання й відповідайте так: якщо Ваша відповідь на питання позитивна (Ви згодні) то обираєте відповідь «так», якщо ж Ваша відповідь негативна (Ви не згодні) – відповідь «ні». Майте на увазі, що питання мають загальний характер і не можуть містити всіх необхідних подробиць. Тому уявіть собі типові ситуації та не замислюйтеся над деталями. Не слід витрачати багато часу на обмірковування, відповідайте швидко. Можливо, на деякі питання Вам буде важко відповісти. Тому намагайтеся дати ту відповідь, якій Ви вважаєте, що можете віддати перевагу. При відповіді на будь-яке з цих питань звертайте увагу на його перші слова. Ваша відповідь має бути точно узгоджена з ними. Відповідаючи на питання, не намагайтеся справити заздалегідь приємне враження. Для нас важлива не конкретна відповідь, а сумарний бал за серією питань.

Текст опитувальника

1. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтесь?
2. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?
3. Чи довго Вас турбує почуття образи, завдане Вам кимось із Ваших товаришів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що створилася?
5. Чи є у Вас прагнення до встановлення нових знайомств із різними людьми?
6. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?
7. Чи вірно, що Вам приємніше й простіше проводити час із книгами або за будь-якими іншими заняттями, ніж із людьми?
8. Якщо виникли будь-які перешкоди в здійсненні Ваших намірів, то чи легко Ви відступаєте від них?
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за

віком?

10. Чи любляете Ви придумувати та організовувати зі своїми товаришами різні ігри і розваги?

11. Чи важко Ви включаєтеся в нову для Вас компанію?

12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні ті справи, які потрібно було б виконати сьогодні?

13. Чи легко Вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?

14. Чи прагнете Ви домагатися, щоб Ваші товариші діяли згідно з Вашою думкою?

15. Чи важко Ви освоюєтеся в новому колективі?

16. Чи правда, що у Вас не буває конфліктів із товаришами через невиконання ними своїх обов'язків, зобов'язань?

17. Чи прагнете Ви при слушній нагоді познайомитись і поговорити з новою людиною?

18. Чи часто у вирішенні важливих справ Ви приймаєте ініціативу на себе?

19. Чи дратують Вас оточуючі люди, і чи хочеться Вам побути на самоті?

20. Чи правда, що Ви зазвичай погано орієнтуєтеся в незнайомій для Вас обстановці?

21. Чи подобається Вам постійно знаходитися серед людей?

22. Чи виникає у Вас роздратування, якщо Вам не вдається закінчити розпочату справу?

23. Чи Ви вагаєтеся, відчуваєте незручність або сором'язливість, якщо доводиться проявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?

24. Чи правда, що Ви втомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?

25. Чи любляете Ви брати участь у колективних іграх?

26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси Ваших товаришів?

27. Чи правда, що Ви відчуваєте себе невпевнено серед малознайомих Вам людей?

28. Чи правда, що Ви рідко прагнете до доказу своєї правоти?

29. Чи гадаєте Ви, що Вам не завдає особливого клопоту внести

пожвавлення в малознайому Вам компанію?

30. Чи берете Ви участь у громадській роботі?

31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?

32. Чи правда, що Ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не було відразу прийняте Вашими товаришами?

33. Чи відчуваєте Ви себе невимушено, потрапивши в незнайому компанію?

34. Чи охоче Ви беретеся до організації різних заходів для своїх товаришів?

35. Чи правда, що Ви не відчуваєте себе достатньо впевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?

36. Чи часто Ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?

37. Чи правда, що у Вас багато друзів?

38. Чи часто Ви опиняєтеся в центрі уваги своїх товаришів?

39. Чи часто Ви бентежитесь, відчуваєте незручність при спілкуванні з незнайомими людьми?

40. Чи правда, що Ви не дуже впевнено почуваете себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

ДОДАТОК Л

8 Шкала креативного потенціалу та практичної креативності (creative potential and practiced Creativity scale (cppc-17)) T.C. diliello, & J.D. Houghton

(адаптація Л.М. Карамушки, М.Є. Тиченко)

(урізаний варіант без шкали сприйнята організаційна підтримка)

Загальна характеристика методики.

Шкала креативного потенціалу та практичної креативності складається з 17 тверджень, які стосуються трьох шкал методики (власне креативного потенціалу, практичної креативності, сприйнятої організаційної підтримки). Учасників дослідження просять оцінити кожне з тверджень за 5- бальною шкалою.

Інструкція для учасників опитування.

Нижче подані твердження про вашу роботу та/або вашу організацію. Немає правильних чи неправильних відповідей, а також хороших чи поганих. Уважно прочитайте кожне речення та вкажіть, будь ласка, ступінь незгоди чи згоди щодо них. Виберіть один із наведених варіантів відповідей:

1 - Абсолютно не згодний/на

2 - Радше не згодний/на

3 - Нейтрально

4 - Радше згодний/на

5 - Повністю згодний/на

1. Я відчуваю, що добре вмію генерувати нові ідеї

2. Я впевнений(-а) у своїй здатності творчо вирішувати проблеми

3. Я маю хист до подальшого розвитку ідей інших

4. Я добре вмію знаходити креативні шляхи вирішення проблем

5. У мене є талант і навички, щоб добре виконувати свою роботу

6. Мені комфортно пробувати нові ідеї
7. Я маю можливості використовувати свої творчі навички та здібності в роботі
8. Мене запрошують подавати ідеї щодо нових вдосконалень у роботі
9. Я маю можливість брати участь у роботі команди (команд)
10. Я маю свободу вирішувати, як виконувати мої робочі завдання
11. Мої творчі здібності використовуються на роботі на повну

ДОДАТОК М

9 Коротка шкала саморефлексії та інсайту (short self-reflection and insight scale) P.J. Silvia (адаптація М.Є. Тиченко)

Оцініть, будь ласка, кожне твердження за 7-бальною шкалою:

1 – повністю не згодний / не згодна

2 – не згодний / не згодна

3 – радше незгодний / незгодна

4 – щось середнє

5 – більшою мірою згодний / згодна

6 - згодний / згодна

7 – повністю згодний / згодна

1. Я часто аналізую свої почуття

2. Мене часто бентежить те, як я справді ставлюся до тих чи інших речей

3. Я часто витрачаю час на роздуми над своїми думками

4. Я часто усвідомлюю, що маю певні відчуття, але часто не знаю, що вони означають

5. Я часто думаю про те, як я ставлюся до тих чи інших речей

6. Моя поведінка часто бентежить мене

7. Мені важливо оцінювати те, що я роблю

8. Роздуми про власні думки змушують мене немовби ще більше бути збитим / збитою з пантелику

9. Мені дуже цікаво досліджувати те, про що я думаю

10. Часто мені важко зрозуміти, як я ставлюся до тих чи інших речей.

11. Мені важливо спробувати зрозуміти, що означають мої почуття

12. Зазвичай я знаю, чому я відчуваю себе так, а не інакше